وجبات تقوى المناعة



شيف
عبد المولى محمد عبد الجواد

مكتبة جزيرة الورد المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

إخراج فنى وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون ☎ ٢٢٤٦٩٧٤ / ٠٤٠

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة وتعريف

هذا الكتاب بعون الله من الكتب التى ترشد لتنوع الوجبات بحيث تحمل مايلزم الجسم من احتياجات ضرورية للحفاظ على جسم سليم بة مناعة قوية تستطيع مقاومة الامراض الطبيعية باذن الله .

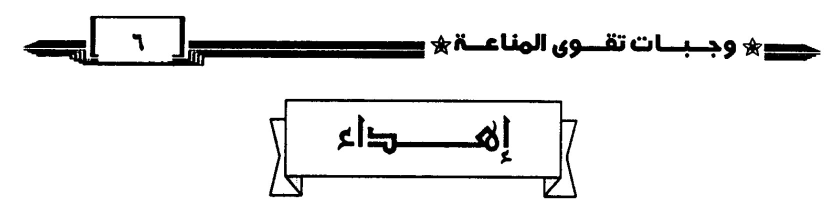
الاما يخلفة المرء لنفسة من سوء تصرف ومعصية الله وعدم الامتثال للناموس الطبيعى للحياة بمخالفتة بالسهر ليلا والنوم نهارا ولقد اثبتت الابحاث ان السهر بالليل ونوم النهار يسبب قرحة المعدة اختلال ضربات القلب وبالتالى الدورة الدموية وتقريبا كل الامراض العصبية .

هذا كتاب يزيد المناعة ولكنك اذا اهدرت مناعتك بيدك فلا تلقى اللوم الاعلى نفسك .

اما الكاتب فهو رجل قضى فى مطابخ الدنيا اكثر من ٢٥ سنة عمل خلالها فى اوروبا والولايات المتحدة والخليج وفنادق الدرجة الاولى والشركات الاجنبية ولقد كان من احد أبطال حرب اكتوبر المجيدة وابلى فيها بلاءا حسنا عمل مع مختلف انواع الشيفات من اوربا وامريكا وعمل جنبا الى جنبا مع شيفات اسيا وخاصة الصينيين والهنود والفليبين . مما جعله مؤهل لتأليف هذة النوعية من الكتب وغيرها واسال الله التوفيق والسدد

شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد .

★★★★★★★



إلى الأخ الحبيب والإبن العزيز الدكتور محمود السيد المتولى صاحب فضل وأفضال عليَّ وعلى الكثير مما يحتاجونه .

وهو الذواقه وصاحب الرأى الصائب دائما جعله الله ذخرا لنا وعونا لكل من يسأله . آمين .

إلى الاخ العزيز الفنان التشكيلى **كمال قنديل** الذى قام بإخراج هذه المجموعة المتميزة من الكتب والذى نعتز بصداقتة كثيرا .

★★★★★★★

أنواع الأرز العالمية والعربية

١ - الأرز المحمر بالكبد والقوانص :

المقادير : ٢كوب أرز – نصف كوب سمن – ٢ كوب ماء أو شوربة – كبد وقوانص فراخ –ملح وفلفل .

الطريقة : تسخين السمن ويحمر فيها الأرز حتى يحمر (ذهب اللون) . يصفى الأرز من السمن ويحمر فيها الكبد والقوانص .

يضاف ٢ كوب ماء الى السمن المتبقى بعد تحمير الكبد والقوانص وتتبل ونملح ويضاف اليها الأرز المحمر مسبقا ويترك حتى النضج . .نفصل القوانص عن الكبدة ويعاد وضعها على وجه الأرز لنكمله تسويتها قبل رفع الأرز على النار .

يقدم الأرز ويزين بالكبد والقوانص وشرائح الخيار والجزر والبقدونس



٢- الأرز البرياني

المقادير نصف كيلو بصل –١كيلو لحم أو فرخة –١كيلو أرز –نصف رأس ثوم –٢ عود قرفة –٥ حبات حبهان –١٠ حبة قرنفل–ملعقة شاى فلفل أسود–حزمة كزبرة خضرا مفرومة – – ملعقة أكل نعناع – ١ علبة زبادى كبيرة – ٢ مكعبات مرقة الدجاج –ملعقة جنزبيل .ان وجد)زيت أو سمن.

الطريقة: يقطع البصل جوانح ويحمر فى الزيت حتى يصفر –بعد ذلك القرنفل والحبهان والقرفة والفلفل والجنزبيل والكسبره الخضراء (جزء فقط)والنعناع والثوم والطماطم وتستمر حتى تستوى الخلطة .يوضع اللحم أو الدجاج.حتى يستوى ثم يضاف الزبادى ولون الزعفران ان وجد ثم تطفأ النار بعد تمام التسوية .

يسلق الأرز منفصلا نصف سلق مع الملح اللازم للسلق ويصفى جيدا ويضاف الى الخلطة السابقة ويذاب بعض لون الزعفران فى قليل من الحليب ويرش على وجه الأرز .

ثم يغطى جيدا ويستكمل تسويته فى الفرن حوالى ٣٥ دقيقة .وبالهنا والشفا.

يغرف من أعلى لأسفل حتى تخرج اللحمة مع الأرز .يزين بقطع البيض المسلوق وقطع الليمون .

٣- أرز بالكارى «مصرى»

المقادير : ٢ كوب أرز مغسول ومصفى–٤ ملعقة سمن –٣ ملعقة صغيرة كارى بودرة –٢ بصلة صغيرة مبشورة – ٢ كوب ونصف شوربة فراخ أو مكعبات الفراخ –ملح وفلفل .

الطريقة : يحمر الأرز فى السمن ثم يصفى وفى نفس السمن يحمر البصل المبشور حتى يصفر ثم يضاف الكارى وباقى التوابل وتقلب المقادير

جيدا تضاف الشوربة الى الخليط حتى تغلى ثم يضاف الرز المحمر وتهدأ النار ويترك حتى يستوى تماما .

يقدم مع اللحوم المفرومة (كفتة –وداودباشا . . .والبلبوتونى الإيطالى) ويزين .سلايز (حلقات)الليمون والطماطم .

٤- ريزوتو بالكارى «ايطالى»

مقدمة هناك ١٠ أنواع من هذا الأرز يطبخ بنفس الطريقة ولا اختلاف فى الطريقة أبدا ولكن الاختلاف هنا فى المكونات .فمثلا نوع الأرز بالكارى .ثم إضافة الجمبرى أو اللحمة أو الخضار .

والآن **المقادير** :١– كمية وفيرة من شوربة اللحمة أو الفراخ – ١ كيلو أرز مغسول ونظيف – ١٥٠ جرام كارى يودر– ٥٠ جم كركم – ٣٠جم جنزبيل–ملح وفلفل– بصل وثوم – ورق لورا– قرنفل – زيت .

الطريقة : :يحمر البصل ويضاف عليه جميع المكونات الباقية .حتى تحمر ثم يضاف اليهم الشوربة المتاحة وتستمر فى الغليان لمدة ٣ دقائق . يوضع قطعة زبدة ثم تسيح فى قدر كبير نسبيا ويسقط فيها الأرز ويسخن الأرز جيدا ثم نضيف من الشوربة حتى يغطى ويحرك بمعلقة خشب باستمرار وكلما قلت الماء يتم تعويضها أولا بأول ولمدة ٢٠ دقيقة .حتى يستوى الأرز وبه الكثير من الشوربه بمعنى عند الغرف يرى الأرز وكأنك واضعا عليه الكثير من الشوربه والكثير يشبه (شوربة الأرز) ويضاف اليه الجبنة المبشورة ويؤكل ساخنا ولا يجب الإنتظار أكثر من ١٠ دقائق .هذا النوع من طبخ الأرز طعمه فى غاية الجمال .

٥ ـ ريزتو بالبسلة :

المكونات :- ١-كمية الشوربة اللازمة لطبخ ١ كيلو جرام أرز – ٢٠٠ جرام بسله – ١ بصلة كبيرة – ٣ فص ثوم-ملح- فلفل -زبده أو زيت .

الطريقة :- يقطع البصل ناعما نسبيا ويحمر فى الزيت مع الثوم ويضاف الأرز ويسخن جيدا ثم يضاف البسلة والملح .ثم يبدأ طهى الأرز بإستخدام الشوربة الساخنة حتى يغطى الأرز .ويستمر التقليب بملعقة خشب واستعواض الذى يجف وتستمر التسوية حتى ٢٠ دقيقة ويغرف بالشوربة تفيض من حوله والجبنة المبشورة على وجهة .

وبنفس هاتين الطريقتين السابقتين يتم طبخ الريزتو الآتى ذكره .

١- ريزتو بقطع اللحم الصغيرة (يستحسن استخدام شوربة لحمة)

٢- ريزتو بالجمبرى (بدون كارى وبالكارى)

٣- ريزتو بقطع السمك (وفى هذه الحالة -يستحسن استخدام شوربة عظم السمك)

٤- ريزتو بالكالامارى ويستحسن شوربة أكلات بحرية .

٥-ريزتو الخضار المشكل .

٦- ريزتو بصلصة الطماطم الحمرا .

٧- ريزتو بقطع الفراخ .(يستحسن فى هذا الحال استخدام شوربة فراخ)

٨- ريزتو بالبقدونس والكرات (أخضر اللون)وحزمة سلق مسلوق ومصفاه وتضاف إلى الريزتو.

٩- ريزتو سادة .

ملاحظات :

١- الجبنة المبشورة هى عصب وأهم ما فى الريزتو .

٢- الزمن اللازم للتسوية فى جميع الأحوال ٢٠ دقيقة .

٣- يؤكل هذا الأرز فى خلال ١٠ دقائق من الطهى لا أكثر .

٤- عند الغرف يجب أن يرى الشوربة زائدة ومن حول الأرز .

٥- يفضل بداية طهى الأرز قبل ميعاد الوجبة بـ ٢٥ دقيقة لا أكثر .

٦- الرز البخارى

المقادير : (نصف كيلو بصل- ١ دجاجة أو كيلو لحم - ربع كيلو جزر مبشور - ربع كيلو جزر مثل عيدان الكبريت - ربع ملعقة صغيرة من كل من « فلفل أسود- كمون- قرفة ناعمة - ٥ حبات حبهان - ٢ عود قرفة خشب - فلفل أسود (حب) ملح - عصير طماطم - معجون طماطم .

الطريقة : يقلى البصل لدرجة الإصفرار يضاف اللحم أو الدجاج - ثم توضع جميع البهارات ثم توضع عصير الطماطم وتترك على النار حتى التسوية ثم يضاف الجزر بنوعيه .

ويوضع الأرز بحيث تغطيه المياه بـ ١سم تقريبا ثم يبقى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى تتم التسوية .يغرف الأرز فى سرفيس وتوضع على الوجه الفراخ أو اللحمة ويزين بالبيض المسلوق وشرائح الليمون بألف هنا وشفا .

٧ - برام الأرز مع الطيور (المعمر)

المقادير :- ٢ كوب أرز - حمام أو سمان أو فراخ صغيرة -بصلة صغيرة - ٢ ملعقة سمن -٣ أكواب لبن- قشدة اللبن .

الطريقة : تقطع الطيور وتنظف وتسلق قليلا .وتتبل فى البصل المبشور والملح والفلفل والسمن بعد غسيل الأرز وتصفيته جيدا يخلط بباقى البصلة المبشورة والملح والفلفل ويقلب جيد .

يدهن البرام بالسمن ثم يقسم الأرز نصفين -يوضع النصف الأول

ويسوى ثم توضع الطيور فى المنتصف وتأتى بنصف الأرز المتبقى ونضعه فوق الطيور يغلى اللبن بالقشدة ويوضع على الأرز ومحاولة خلخلة اللبن داخل الأرز جيدا ويدخل الفرن الحار مسبقا مع ملاحظة عند جفاف اللبن تهدأ حرارة الفرن. وتقدح ٢ ملعقة سمن وترش على السطح ويعاد البرام للفرن حتى تتم التسوية ويغطى وبألف هنا .

٨ ــ الأرز الكابلى :

من أجمل وأطعم أنواع الأرز (كابلى بالنسبة لكابُل أفغانستان)

المقادير :- ١ كيلو رز بسمتي أن أمكن (متوفر فى الأسواق بدرجات حسب الأسعار) ١,٥ كيلو فخدة ضان -٤ عيدان قرفة خشب - ٥ حبات حبهان -١٠ حبات قرنفل- قطعة زنجبيل طازجة إن أمكن - ٢ بصلة كبيرة- رأس ثوم صغيرة - ٣ حبات فلفل رومى- سمن أو زيت -عصير طماطم .

الطريقة : تقطع البصل جوانح وتحمر مع الثوم ويضاف اليها كل المقادير السابقة وتقطع اللحم الى قطع متوسطة بدون عظام وترمى مع الخلط حتى تقترب من التسوية مع ملاحظة تزويد القدر بالماء قليلا كلما أحتاج الى ذلك .ثم إضافة عصير الطماطم مع المعجون .

حتى يمتزج الطماطم مع الخلطة .وقبل ان تتم اللحم تسويتها .تطفئ عنها النار ويضاف الملح والفلفل يلاحظ أن تتم التسوية فى أقل ما يمكن من الصلصة.

يغسل الأرز ويسلق مع الملح الا قليلا لا تتم تسوية الأرز تماما لأنه سيكمل التسوية مع خلطة اللحم.

عندما تلقيه على الخلطة دون أى تقليب .ثم اضافة قليل من لون الزعفران فى نصف كوب لبن -ويرش على سطح الأرز ويغطى جيدا .ويترك

على نار هادئة جدا لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تتم التسوية وبألف هنا .

يمكن وضع الزبيب على الوجه والمكسرات أيضا وعند الغرف يتم قشط سطح الأرز مع الزبيب والمكسرات فى وعاء منفصل .ويتم الغرف من أعلى إلى أسفل حتى تحصل ثلاثة ألوان الأحمر والأبيض والأصفر .وبعد نشر الزبيب والمكسرات على وجه السرفيس لتجميله ويجمل بالليمون والبيض المسلوق بألف هنا .

٩ ـ الأرز بالشعيرية والخضار :(المولوى)

المقادير :٢ كوب أرز نظيف – ١ باكو شعيرية– ٢٠٠ جم بسلة طازجة – ١٠٠ جرام جزر قطع فى حجم البسلة –حزمة بقدونس –بصلة متوسطة –زبدة أو سمنة – ٢٠ جرام كركم – مرقة دجاج مكعبات .

الطريقة : تقطع البصلة صغيرا وتحمر فى السمن ويضاف اليها الخضار (البسلة والجزر) وتقلب مع البصل لمدة دقيقة ثم يضاف الأرز ويقلب حتى يتأكد أنه شرب كل السوائل –يضاف اليه الماء المغلى بالكركم ومرقة الدجاج عفوا يتم تحمير الشعرية فى طاسة خارجية ثم تضاف الى الأرز مباشرة قبل صب المياه بالكركم على الأرز وهى عبارة ٢,٥ كوب تقريبا وتتم التسوية حتى تجف المياه فتهدأ النار قدر الإمكان ويترك حتى تتم التسوية لمدة ٢٠ دقيقة –عند الغرف يضاف البقدونس المفروم جيدا ويقلب مع الأرز وبالهنا والشفا .

١٠ ـ أرز بالجمبرى : عادى

المقادير :– ٢ كوب أرز –٢,٥ كوب ماء – بصلة كبيرة جوانح –نصف كيلو جمبرى صغير نظيف ومقطع نصفين زيت كريستال .

الطريقة : تسخن طاسة وفيها الزيت ويحمر البصل حتى يصبح مثل بصل الكشرى ثم ينشل البصل على ورق نشاف ويقطع ويحمر الجمبرى فى

نفس الوقت وينشل جانبا .

تضاف كمية الماء اللازمة الى الزيت ويضاف اليها الملح والفلفل وتسخينه حتى الغليان يرمى الأرز فى الماء ومعه البصل المحمر والمقطع والجمبرى. ويترك حتى يستوى ثم تهدأ عليه النار حتى الغرف. يقدم مع أكلات السمك أو الأكلات البحرية .

١١ ــ أرز الصيادية :

هو أفضل أرز يأكل مع السمك .

المقادير : رؤس سمك وعظام .بصل وثوم- كمون وكزبرة حب- أرز ١ك -قطع سمك زيت .

الطريقة :- يقطع البصل جوانح-ويوضع فى قدر به قليل جدا من الزيت- ويوضع ويقلب مع الثوم حتى يحترق البصل ويصبح كل قطعة منفصلة ولا يزيد عن ذلك حتى لا يصبح المذاق مرا .يطفأ البصل بكمية الماء اللازمة لطبخ ١ك أرز -ويترك تغلى مدة ٥ دقائق .ثم تصفى جيدا من البصل المحروق ويوضع بها رؤوس السمك والعظام وتوضع على النار وتتم تسوية السمك وتصفى مرة ثانية من العظام ..لأكتساب طعم السمك .ويوضع فيها الأرز ويترك حتى يستوى وقبل غرفه يوضع عليه قطعة زبدة حوالى ١٠٠ جرام ثم ينظف رؤس السمك ونأخذ بعض اللحم الموجود بها ويضاف الى الأرز .وممكن يطبخ سمك سليم بهذه الطريقة ويؤكل هذا الأرز مع جميع أنواع السمك المقلى والصيادية والمشوى والروستو .

١٢ ــ أرز مكسيكى :

المقادير :١ فلفل رومى أحمر وأخضر وأصفر - بصل - بقدونس- أرز ١ك - بسلة ١٥٠جم - ٦ قرون من الفلفل الحار الصغير (كل الخضار

مقطع برنواز) .

١- الطريقة الأولى : يسخن الأرز بالزبدة ويملح ويضاف اليه الفلفل والبصل والبسلة والبقدونس الى الأرز ثم تضاف المياه الساخنة ويسوى الأرز مع الخضار .حتى التسوية (توضع مجموعة الخضار فى آخر مرحلة لتسوية الأرز) .

٢- الطريقة الثانية : يطبخ الأرز كما سبق ويدبل فقط الفلفل والبصل والبسلة والبقدونس فى طاسة منفصلتين ثم يتم خلطهما عند الغرف .

١٣ أرز مفلفل بالطماطم :

المقادير : ٢ كوب أرز نظيف - ١ بصلة كبيرة مقطعة -٢ ملعقة سمن -ملح وفلفل وبهار- كوب عصير طماطم - ١ كوب ماء .

الطريقة :- يحمر البصل فى السمن حتى يحمر لونه -يضاف عصير الطماطم والماء والملح والبهار ويترك حتى يغلى -يضاف الأرز ويتم الطبخ لمدة ٢٥ دقيقة وحتى النضج ويقدم.

يقدم هذا الأرزمع اللحوم الروستو واللحوم التى تسوى بدون صوصات .

١٤ - الأرز الأخضر :

المقادير : ٢ كوب أرز -٢ كرات - حزمة كزبرة كبيرة - حزمة بقدونس- ٢ كوب ماء ملح (حزمة سبانخ) .

الطريقة : يغسل السبانخ وتسلق فى قليل من الماء حتى يذوب تماما .ثم يعصر السبانخ جيدا ويصفى .وترفع التصفية على النار ويضاف اليها ٢ كوب ماء -الملح-ومرقة مكعبات الدجاج وتغلى- يرمى الأرز فى الماء حتى تجف المياه يتم تقليبه وتهدئة النار حتى التسوية .وعند الغرف يضاف الكرات المفروم ناعما مع البقدونس المفروم أيضا .

١٥ ــ الكشرى البلدى :

المقادير : ٢ كوب أرز – ١ كوب عدس أصفر – بصلة صغيرة– ٤ فص ثوم – ملح .

الطريقة : فى طاسة صغيرة يتم تسوية البصلة مع الثوم فى جانب .

بعد غسل الأرز والعدس جيدا يتم خلطهما .ثم يضاف اليهم البصل والثوم ويقلب جيدا ويرفع على النار ويضاف اليه .الماء المغلى ٣ كوب ماء ويبقى حتى تجف الماء فتهدأ النار ويستمر لمدة ٢٥ دقيقة .وحتى التسوية – لا يحتاج لأى صوصات .يؤكل مع الفراخ المقلية أو المشوية .وبألف هنا وشفا .





المعجنات

١ - المكرونة :

مقدمة : أهم مافى جميع أنواع المكرونة مع إختلاف أشكالها وأحجامها ومسمياتها هو نوع الصوص الذى يستخدم مع هذه المكرونة وآن الآوان لإبتكار أنواع جديدة من هذه الصوصات التى فيها راحة المعدة تماما وخلوها من الغازات والتعرض لأمراض المعدة الكثيرة وعلى رأسها قرحة المعدة التى تنتج وبالدرجة الأولى مع تسبيك البصل والطماطم والزيت ويزيد آلام المعدة إن كان معهما أنواع الفلفل الحار أو الشطة .التقلية . . وسنضيف بعض طرق صنع المكرونة فى مطبخ البيت ونبدأ بها أولا .

المقادير :

١ كيلو دقيق – ٧بيضات حجم كبير أو ٨ متوسطة –نصف كوب زيت – ربع كوب ماء .

الطريقة : فى وعاء متسع قليلا ينخل الدقيق ويوضع على شكل دائرة بها حفرة فى المنتصف ثم يكسر البيض كله ويوضع فى الدقيق .ثم يضاف الزيت .ويبدأ فى عجن الدقيق بقوة حتى تصبح العجينة متماسكة وننظف أيدى العجان ووعاء العجن .وإذا وضعت أصبعك فيها حتى أخره يخرج نظيف .لا توضع الماء الذى أشارنا له إلا فى النهاية وإذا إحتاج اليه العجان .

تقطع هذه الكمية الى ١٠ أجزاء متساوية –وتترك حوالى ساعة مغطاه جيدا فى جو عادى .

يستخدم فى فرد العجينة ماكينة الخبيز اليدوية المتاحة فى جميع مطابخ المنازل ويكون العمل صحيحا وسهلا .يتم فرد القطعة قليلا باليد ثم على

أوسع مسافة فى الماكينة ثم الأقل فالأقل حتى الرقم قبل الأخير وبالتكرار سنكتشف سهولة صنع المكرونة الطازجة اللذيذة جدا جدا جدا بعد الفرد سينتج عندك شريط بعرض حوالى ١٥ سم تقريبا .عليك أن تقوم بتقطيعها كالتالى :

إذا كنت تريد عمل إزباجتى فعليك أن تقطع كل ٢٥ سم تقريبا ثم نضعها عادى فى دقيق خفيف .ثم وفى نفس الماكينة ستجد أمامك مكان تقطيع الإسباجتى ما عليك إلا أن تنقل اليد التى تستعمل فى الفرد إلى المكان المخصص أمامه وهناك ماكينات مجهزة بتقطيع المكرونة الشرائط العريض نسبيا .هذه الكمية التى تم عجنها وفردها تكفى لأكثر من ١٢ فرد والنوع الثالث من التقطيع أن تقطع كل ١٠ سم بعد أن أنتهى من فرد القطعة بالكامل عليك أن تفردها أمامك وكل عشرة سم تقطع ستكون أمامك قطعة مستطيلة ١٠×١٥سم تقريبا .وستكون هى « اللازنيا » الرائعة .أى انك قد أتيحت بعجينة واحدة ثلاث أنواع من المكرونة .وليس هذا فحسب فالآتى أكثر أهمية .

عندك الآن ثلاثة أنواع مكرونة يستخدم معها ثلاثة أنواع من الصوص المختلفة وأكثر من ذلك كثيرا حسب ما يلى إن شاء الله . وسنريك كيف تصنع من هذه العجينة ثلاثة أشكال جميلة تستخدم فى الولائم للشخصيات الهامة .يمكنك الحصول على ثلاثة ألوان .الأخضر الجميل .والأحمر الجميل بدرجاته ولديك اللون الطبيعى للعجينة وهو الأبيض المائل للصفرة .ويتم ذلك كالآتى :

اللون الأخضر : حزمة سبانخ تنظف وتسلق ثم تصفى جيدا لدرجة العصر وتخلط بمقدار من العجين التى تريدها وتعجن جيدا وتزيدها كمية قليلة من الدقيق توازى كمية السبانخ المضافة .ويستمر العجينة حتى يتوزع

اللون الأخضر بالتمام على كل قطعة العجينة فى إنسجام تام وتحاول جس العجينة كما هو الحاال أولا (تنظف يدك والوعاء) وهكذا يمكن الحصول على اللون الأحمر وبنفس الطريقة ولكن باستخدام صلصة الطماطم المعلبة .بنفس طريقة السبانخ وهذه ألوان طبيعية جدا تضيف لونا وطعما وبدون أذى .وتعد لتقطعها حسبما تريد .

ملحوظة :

لو حسبنا التكاليف مع أى صوص مهما كان فسيكون نصيب الفرد من هذه النوعية الطازجة المضمونة الصحية جدا حوالى ٧٠ قرش فقط .

* بعض أنواع الصوصات الحديثة :

هذه المجموعة من الصلصات والصوصات التى لا تسبب أزمات معوية ولا تلبكات ولا ماشابه .

١- **الأليو-أوليو-ببرونشينى** : هذا هو الإسم الإيطالى والترجمة هى الزيت والثوم والفلفل الأخضر الحار .

الكميات (المقادير) :٢ حزمة بقدونس كبار -٥ فصوص ثوم كبار -٤ قرون فلفل حار صغيرة -زيت .

الطريقة :تقطيع البقدونس ناعم قدر المستطاع -الثوم .يقسم فص الثوم الكبير نصفين بالطول .لو كان الثوم صغير يقطع على شكل حلقات صغيرة ورقيقة .ويقطع الفلفل ناعم نسبيا .وتخلط جميع المقادير مع بعضها البعض بالزيت على البارد .وحسب الإمكانيات ان كان هناك زيت زيتون يخلط مع نوع أخر من أى زيت ويرفع على النار حتى يصفر الثوم.وهكذا يبقى جاهزا فى طاسة .هذا النوع يصلح مع جميع أنواع المكرونات والأفضل مع الإزباجتى إذا كان صناعة محلية أو جاهزة .كمية الصلصة هذا تكفى من

٣ : ٤ أشخاص .

عندما تغلى للمياه له سنسلق بها المكرونة تقوم بوضع طاسة البقدونس على النار وعند تسوية المكرونة هو نفس الوقت اللازم لتسوية الصلصة تقريبا .عند تصفية المكرونة تماما من الماء تخلط مع الصوص وتقلب جيدا .وتعرف وتأكل ساخنة .

«ملحوظة»

١- يراعى عند سلق المكرونة أن تغلى المياة قبل السلق.

٢- لا يضاف الى البقدونس والثوم والفلفل أى أنواع من البهارات أو الملح .

٣- عند سلق المكرونة أو الإزباجتى لا داعى لإضافة أى زيت أثناء السلق .

٤- ممنوع منعا باتا غسل المكرونة أو تبريدها بالماء نهائى لأن فى ذلك ضياع طعم وقيمة المكرونة تماما .

٢- الصوص رقم ٢(صوص الكوسة) زوكينى بازيليك .

لا غرابة فى هذا فهو النوع إيطالى أيضا من توسكانا .

المقادير : نصف كيلو جرام كوسة صغيرة - حزمة نعناع أخضر -٣ : ٤ فصوص ثوم -زبدة ،سمنة أو زيت .

هذه الأهمية بالترتيب :**ملحوظة** :إذا كنت ستستخدم الزبدة فى أى حال فلابد أن نضع قبلها قليل من الزيت وحتى لا تتلون بسرعة .

الطريقة : الزبدة فى الطاسة الى أن تسيح ثم يلقى فيها الثوم .النعناع يكون مفروم وجاهز فى اليد اليسرى .الكوسة تقطع على شكل قروش رقيق ما أمكن وتوضع فى اليد اليمنى بحيث عند إحمرار الثوم قليلا يوضع النعناع ومباشرة يوضع الكوسة .وتقلب قليلا حتى تدبل الكوسة .ثم ترفع من على النار فى حوالى ٤ دقائق يمكن الحصول على هذا الصوص اللذيذ .

لا يحتاج الى إضافة أى بهارات أو ملح ولكن وجود الجبنة البارميسان (الرومى المبشورة) لتضاف على طبق الأكل على وجه الطبق .لو حصلت على الريحان بدلا من النعناع يكون أفضل. ٤ : ٥ أشخاص.

٣ - صوص الريحان :

المقادير :كمية متوسطة الريحان (٢ حزمة كبيرة)- زيت زيتون نصف كوب- نصف كوب زيت كريستال - ٥ فصوص ثوم كبيرة - لبابة عيش فينو ٢ رغيف منقوعة فى قليل من الحليب .

الطريقة :غسل الريحان جيدا وتقطيعه يستخدم الورق فقط .جميع المقادير توضع فى الخلاط .

ثم يدار الخلاط على البطئ ويضاف الزيت أولا الزيتون ثم الكريستال قليلا قليلا .حتى يصير قوام الصوص متوسط .يستخدم مع جميع أنواع المكرونة .ولكن لا تنسى الجبنة المبشورة ان أمكن .

٤- صوص الخضار المبشور :

المقادير :١كجم خضار مشكل (جزر -فلفل رومى -فاصوليا خضراء - بصل أخضر) أو بصل عادى -ثوم.

الطريقة : بعد تنظيف وتقشير الجزر يتم بشدة بالمبشرة -تقطع الفاصوليا الخضراء بشق القرون طوليا ثم تقطيعها بمقدار ٢سم لتكون ناعمة وهكذا البصل الأخضر والفلفل الرومى تقطع بأحجام متساوية .ثم تقطع البصلة البيضاء جوانح رقيقة وابدأ بتسويتها فى قليل من زيت الكريستال وعندما تدبل يضاف الثوم ثم باقى الخضروات . .مع قليل من الملح والفلفل الأسود -والكزبرة الخضراء .يراعى عند التسوية أن تحفظ هذه الخضروات بصلابتها ولا تستوى كثيرا (تقرش تحت الأسنان) إذا كان لديك قليل من

الصويا صوص .تضعه وإلا فلا .

٥ - صوص الجبنة (الشيدر - موتزريلا)

المقادير : ربع كيلو جبنة شيدر -٣ صفار بيض - ١لتر حليب دافئ-٣٠ جم زبدة-ملح- ربع كيلو شرائح مشروم.

الطريقة: حجز نصف كوب صغير من الحليب الدافئ فى جنب. ثم وضع الحليب الباقى فى وعاء على وعاد آخر به ماء مغلى (حمام ساخن) ثم قطع الجبنة وأضفها الى الحليب مع الذوبان باستمرار حتى يصبح القوام متوسط وناعم وراعى إذا كان هناك حاجة للملح أو لا -أخلط صفار البيض مع الحليب الدافئ المتبقى جيدا ثم أضفهم الى الخليط على النار مع استمرار التحريك حتى تصبح الصلصة مالسة .

يمكن اضافة قطع المشروم أو حسب الطلب . ٤ :٥ أشخاص .

٦- صوص الكرابونارا الأصلى:

المقادير : صفار ٥ بيضات -١٠٠ جرام جبنة بارميسان (رومى مبشورة)-حزمة بقدونس -١٠٠ جرام لحم بقرى مقطع بحجم حبات البسلة -زبدة ٢٠جم .

الطريقة : بعد سلق المكرونة وتصفيتها مباشرة -يضاف اليها صفار البيض المضروب جيدا مع الجبنة المبشورة والبقدونس المفروم ناعم ويقلب فى حرارة المكرونة حتى يصبح عبارة عن قطع مخرزة صغيرة وفى نفس الوقت تكون قد تم قلى اللحم فى الزبدة وتضاف مباشرة وكما أسلفنا البيض فى الأيد الشمال واللحم فى اليمين وتقلب المكرونة بعد اللحم قليلا حتى لا تسقط اللحم فى قاع القدر .هذا من أفخر أنواع الصوصات العالمية .إذا أحسن صنعه وهو خاص بالإزباجتى أولاً .

٧- صوص الطماطم والريحان :

المقادير : ٢ حزمة ريحان الورق فقط – ١ك طماطم قوية- بصلة صغيرة بيضاء –٣ فص ثوم –زيت – بهارات وملح وفلفل.

الطريقة : وضع قدربه ماء على النار حتى تسخن وتوضع عليه مصفاة توضع بها الطماطم الى أن يشرح قشرتها ويسهل تقشيرها ثم تقشر ويصفى منها البذر تماما ثم نقطع مكعبات صغيرة .وتوضع فى جنب .يتم غسل الريحان وتقطيعه ناعما ووضعه بجانب الطماطم .ثم وضع بها البصل الصغيرة ناعمة وكذلك الثوم .توضع طاسة أو مقلاة على النار وبها الزبدة أو الزيت ثم ونضع بها البصل ثم الثوم . .ولمدة دقيقتين ويضاف النعناع ثم الطماطم وملح وفلفل أبيض وكزبرة بودرة . ٤ :٥ أشخاص وتستمر التسوية لمدة ٥ دقائق بألف هنا وشفا

٨- المرامية والزبدة :

المقادير : ١٠٠ جرام زبدة- نصف كوب مرامية (أوراق فقط مغسولة ونظيفه)

الطريقة: تقدح الزبدة ويلقى فيها بالمرامية .حتى تظهر رائحتها الشديدة.وهنا ترفع من على النار وتصب مباشرة على المكرونة الساخنة وتقلب ولا تنسى الجبنة المبشورة . . طعمها رائع وسريعة التحضير جدا .

٩- صوص البشاميل الفاخر :

المقادير : ١ لتر حليب + ربع لتر ماء +١٠٠جم بارميسان +١٠٠جم دقيق –١جوزة الطيب مبشورة –١٠٠جم زبدة- البارميسان (جبنة رومى مبشورة)

الطريقة(١) : تسخن الزبدة ثم يذاب فيها الدقيق حتى تظهر رغاوى على سطح الزبدة . عندها يتم صب الحليب الساخن على الزبدة مع استمرار التقليب حتى نحصل على قوام غليظ غليظ نسبيا ثم يضاف اليها الملح

والبهارات وبلح الطيب والبارميسان كل على حدة مع استمرار التقليب خارج النار .

١٠- الطريقة (٢) : تسيح الزبدة مع الدقيق حتى تظهر الرغاوى على سطح الزبدة -وتضاف الى الحليب الساخن مع التقليب المستمر .ثم إضافة باقى المحتويات .ويزيد عليها صفار البيض المخفوق جيدا .

١١- صوص الكارى الأساسى :

المقادير : ٢ بصلة بيضة وكبيرة - ٦ فصوص ثوم كبيرة - ورق لورا - ٧ قرنفل - ٢٠ جرام جنزبيل بودرة - ١٥٠ جرام كارى بودرة - ٤ حبات حبهان - زيت أو زبدة -٣ صوابع موز بلدى .

الطريقة : تقطع البصل ناعما والثوم ويوضع على النار مع الزبدة أو الزيت ومعهم ورق اللورا وحبات الحبهان .وتقلب حتى يستوى البصل وتظهر رائحة الإضافات الطيبة .ثم يضاف مرقة لحم أو دجاج أو ماء عادى حوالى لتر ماء .ويستبدل المرق بمكعبات الفراخ أو اللحم .وتترك حوالى ١٠ دقائق .يذاب الكارى والجنزبيل فى قليل من المياه الباردة .وترفع القدر من على النار ويضاف الى الخلطة حتى تحصل قوام سميك يضاف الملح والفلفل والكسبرة والبودرة .

وفى وعاء خارجى يتم بقليل من الزبدة .يتم تسوية الموز حتى يذوب تماما .ويضاف الى الخلطة وتنتظر قليلا حتى يبرد المزيج ثم نقوم بضربه فى الخلاط وتصفيته بمصفاه سلك وملاحظة ان كان القوام ضعيفا يمكن تقويته بإذابة قليل من النشا فى ماء بارد وإضافته الى المزيج ورفعه على النار ويسخن حتى تتأكد من القوام .

هذه تسمى صلصة الكارى وهى تصلح لكثير جدا من الأكلات الراقية

.يمكن إضافتها هكذا للمكرونة .أو مع قطع الجمبرى الصغيرة المسلوق .تضاف للفراخ -للحم- للسمك - .وسنستعرض ذلك فى الأبواب المخصصة لكل صنف على حدة .لذلك عليك بالإهتمام لصلصة الكارى.

والإحتفاظ بها فى الثلاجة .فستحل لك مشكلات الوقت الضيق .

١٢- صلصة الجمبرى . «مع صوص الكارى السابق»

المقادير : نصف كيلو جرام من الجمبرى الصغير +بصلة كبيرة وثوم - كمون بودرة وكزبرة بودرة - طماطم عصير .

الطريقة : يقطع البصل ناعما والثوم ثم يحمر فى الزيت ويضاف اليها عصير الطماطم والملح والفلفل والكمون والزبدة -وتترك على النار حتى تزول الرغاوى التى تتجمع على وجه الصلصة .الجمبرى يقشر وينظف وينزع الفوسفور (الرمل) فى ظهرة ويغسل جيدا ويقطع قطعا صغيرة فى حجم حبة الحمص .ويقلى فى قليل من الزيت ويضاف الى الصلصة ويتم تسويته مع صلصة الطماطم لمدة خمس دقائق .(يمكن إستبدال صلصة الطماطم بصلصة الكارى)

١٣- صلصة التونة :-

المقادير : ٢ بصل أبيض متوسط - ٢ حزمة بقدونس -٤ ثوم -كمون -كزبرة- زبدة-٢ علبة تونة متوسطة .

الطريقة : تقطيع البصل والثوم والبقدونس .ويحمر جيدا بالزبدة .يتم فتح علبتى التونة وتصفية مابها من ماء حفظ أو زيت جيدا. ثم يضاف التونة الى البصل ويقلب جيدا مع إضافة قليل من الماء والملح والكمون والكزبرة .مع الإحتفاظ بالتونة فى قطع صغيرة وعدم إذابتها تماما .يمكن إضافة عصير الليمون أو تبقى بيضاء هكذا .مع جميع أنواع المكرونة .ولا تنسى الجبنة المبشورة .يمكن إضافة صلصة الطماطم للتونة وتصبح صلصة حمراء .

١٤ - صلصة البولونيز (صلصة اللحمة المفرومة)الحمراء

المقادير :نصف ك لحمة مفرومة – ٢ بصله متوسطة – ٣ فص ثوم – ٢ حزمة بقدونس – ١ جزرة كبيرة – ملح وفلفل .

الطريقة : يتم فرم البصل والثوم والبقدونس والجزر فى ماكينة فرم إن أمكن .وإلا تقطع ناعمة جدا .ثم توضع فى قدر على النار مع قليل من الزيت حتى يستوى الخليط ثم تضاف اللحمة المفرومة وتقلب جيدا ويضاف الملح والفلفل الأسود وعندما تخرج مياه اللحمة تماما يتم إضافة صلصة الطماطم وتقلب وتترك على نار هادئة حتى تنتهى الفقاقيع من على سطح الصلصة .يمكن الإستعانة بصلصة الطماطم المعلبة لإكتساب اللون الطعم .

الجبنة المبشورة على سطح أطباق الغرف .

١٥ - صلصة الكلا مارى :

قطع الكلامارى الصغيرة المغسولة جيدا المضافة والمضافة مباشرة الى صوص الكلامارى الأساسى مع ملاحظة عدم الإكثار من غليان الكلامارى لأنه كلما إزداد تسويته إزداد قوة فيكفيه ٢ دقيقة غليان مع الصوص فقط حتى لا يصبح كالمطاط .(إستبدال التونة بقطع الكلامارى مع عصير الطماطم والمعجونة .

ويمكن تبديل الكلامارى بالتونة وبنفس الطريقة مع مراعاة سرعة الطهى .

١٦ - صوص أكلات بحرية :

المقادير : ما يزيد عن نصف كيلو جرام من السبيط والسمك والجمبرى المنظف جيدا –١ بصلة كبيرة –٣ ثوم – ٢ حزمة بقدونس – عصير طماطم طازجة – صلصة طماطم علب – الكمون والكزبرة والكركم – ملح – فلفل .

الطريقة :١–تقطع المأكولات البحرية قطع طولية ٢سم رفيعة نسبيا .

وتغسل جيدا وتترك فى مصفاه.

٢- تقطع البصلة جوانح رقيقة (تقسم البصلة بعد تنظيفها الى نصفين متساوية ويبدأ التقطيع من ناحية رأس البصلة الى عيدانها .إن كان هناك عيدان) وتوضع فى مقلاة ذات حافة عالية نسبيا .ويقطع الثوم طوليا أيضا وينعم البقدونس مع البصل وقليل من أى زيت يحمر البصل ثم يضاف اليه خليط البحر ويقلب برفق مع إستخدام ملعقة خشب لمدة دقيقة واحدة .ثم توضع عصير الطماطم والبهارات وتبقى على نار هادئة حتى تنتهى الفقاعات من على سطح الصلصة . ٤ :٥ أشخاص .(يفضل إضافة الكمون والكزبرةمع الملح والفلفل)

١٧ - صلصة «بصلصة الزيتون »

المقادير : ٣٠٠ جرام زيتون أسود وأخضر مخلل - ٤ ثوم - ١ جزرة مبشورة - ٢ حزمة كزبرة خضراء -٢ بصلة خضراء - بهارات حسب المزاج - مسطردة - عصير طماطم - ٤ قرون فلفل حار أحجام صغيرة) زبدة أو زيت -فلفل رومى قطعتين صغيرتين .

الطريقة: عملية خلى الزيتون من بذورة - وتقسيم لحم الزيتون الى ٤ قطع طولية .. تقطيع جميع الخضروات شرائح طول ٢,٥ سم .طاسة لها حافة عالية .وضع الزبدة والثوم أولا .ثم الكزبرة .إضافة الفلفل الحار ثم عصير الطماطم وفيلة الزيتون .إذابه المسطردة فى قليل من الماء وإضافته للصلصة الملح والفلفل الأسود .وقبل الرفع من على النار مباشرة إضافة البصل الأخضر .وتكون جاهزة .

١٨- صوص الأنشوجة :

المقادير : ١٥٠ جم أنشوجة – ٤ فصوص ثوم – ٢ فلفل حار – زبدة – زيتون أسود .

الطريقة : أولا نقع الأنشوجة فى مياه لمدة ساعتين حتى تفقد ملوحتها إن كانت شديدة الملوحة .

يقوم الثوم ويوضع مع الزبدة على النار –يضاف اليها الزيتون الأسود (فيليه) ويستمر التقليب ويمكن إضافة قليل من الماء .وأخيرا تضاف الأنشوجة المقطعة صغيرا على وجه المكرونة .مع الجبنة المبشورة .

١٩- صوص الفراخ مع الكوسة والمشروم :

المقادير : ٢ صدور فراخ ورستو (راجع الفراخ الرستو –باب الفراخ)–بصل جوانح – ٤ حبات كوسة صغيرة –١٥٠ جرام مشروم محفوظ علب –مرقة الدجاج –ثوم – بهارات – بقدونس مفروم .

الطريقة: تقطع صدور الفراخ الى قطع برنواز (مكعبات صغيرة) .وكذلك الكوسة والمشروم .يحمر البصل والزبدة وتضاف جميع المقادير مع البهارات والملح والفلفل .وعند الغرف تخلط الصلصة بالمكرونة وبعد الغرف يرش البقدونس على وجه الأطباق . مع الجبنة المبشورة .

٢٠- صوص الماتوشانا (البازنجان)(واللانشون)

المكونات : علبة لانشون بقرى –٢ بازنجان رومى كبير أو متوسطة – ٥ فصوص ثوم –١ بصلة كبيرة – زبدة– ٢ حزمة بقدونس – ٤ بيضات .

الطريقة : تقطع علبة اللانشون الى مكعبات فى حجم حبات البسلة الكبيرة –وكذلك تقطيع البازنجان بعد تقشيره الى نفس الأحجام .توضع طاسة على النار ويتم تسخين الزبدة وتحمير البصل .ويتم إضافة اللانشون

أول إلا أن يتغير لونه الى الأحمر الغامق ثم ينشل اللانشون من الطاسة .ثم توضع الباذنجان .البيض يضرب بمضرب البيض جيدا .ثم يجهز عند سلق المكرونة .وتصفيتها مباشرة يضاف اليها البيض ويقلب حتى يصبح قطعا مخرز(ثم يضاف اللانشون والبازنجان والزبدة التى تم فيها القلى والبصل) .. ولا تنسى الجبنة المبشورة .

٢١- الصوص الأبيض :

المكونات : زبدة - ١ لتر حليب - مرقة دجاج (مكعبات)-فلفل أبيض - ملح -بلح الطيب .المبشور - ٥٠ جم دقيق .

الطريقة : تسيح الزبدة ويضاف اليها ٥٠ جرام دقيق حتى تظهر فقاقيع على سطح الزبدة - ثم يضاف الى الزبدة الحليب المغلى أو الساخن على الأقل -الذى تم إضافة الملح ومكعب المرقة .والفلفل الأبيض وبلح الطيب المبشور .ويستمر التقليب حتى الحصول على قوام متماسك .ويضاف الى الصلصة الجبنة البارميسان وتقلب معها . والى اللقاء فى كتاب الصوصات والصلصات .

تابع صناعة المكرونة المنزلية

وبنفس العجينة بذاتها التى سبق أن صنعنا اللازانيا والإزباجتى والعريضة التى تسمى (تايلاتيللى) يمكن صناعة « الرافيولى »

الرافيولى : أكل العظماء - الحشو اللازم للرافيولى .عدة أنواع أهمها :-

رقم ١ : (١-نصف كيلو لحمة فلتو - بصلة كبيرة - فصين ثوم - ١ بطاطس متوسطة- ١ جزرة - بقدونس) زبدة -زيت.

تقطع اللحمة ٦ قطع تقريبا والبصل نفس العدد والبطاطس والجزر قطع كبيرة .والبقدونس قطع كبيرة أيضا والثوم ويوضع الملح والفلفل ويتبل

الجميع.ومعهم قليل من الماء ويغطى بورق الألومنيوم (السيلفر) أو بغطاء يتحمل حرارة الفرن ويوضع فى الفرن على حرارة متوسطة لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى تستوى اللحمة .

تترك حتى تبرد ثم يصير فرمها جميعا مع بعضها حتى تصبح عجينة -يضاف اليها بقسماط كى تتماسك وبيضة واحدة وتعجن جيدا حتى تصبح عجينة ذات طعم هائل -وننتظر حوالى نصف ساعة قبل إستخدامها .

تذكر : عند فرد العجينة تحتفظ بها كاملة دون أى تقطيع وتفردها بطولها على ترابيزة أو أى مكان نظيف يسعها.وتقوم بكسر بيضة واحدة ثم تضربها جيدا حتى تمتزج وبإستعمال فرشة أو ورقة نظيفة أو حتى باليد تقوم بمسح سطح العجينة جيدا إما تضع العجينة(اللحمة)فى كم الحلوانى وعلى أوسع بلبلة .وتقوم بتوزيعها على سطح العجينة فى خطوط مستقيمة وبقطع صغيرة وعادة تكون على ٤ سطور وفى نهاية العجينة تكون صغيرة فتكون على ثلاثة أو حتى إثنين .وتقوم وبسرعة بفرد قطعة أخرى من العجينة طبعا متساوية مع الأولى وتقوم بتغطيتها بمهارة .وتضغط بيدك فى الفواصل والفراغات بالطول والعرض .حتى تلتصق جيدا .ثم تأتى بعجلة التقطيع المشرشرة وتقوم بالتقطيع الطول أولا .ثم العرض وتتأكد أن جميع مربعات الرافيولى مقفلة جيدا وعليك أن ترصها بجوار بعضها على دقيق ولا تحملها فوق بعضها .ويتم سلقها كما فى المكرونة العادية تماما (ماء مغلى ومملح) وعندما يستوى الرافيولى يطفو على سطح الماء فتقوم بإنتشاله أولا بأول .مع أى نوع من أنواع الصوص السابقة .يقلب فى الصوص بواسطة تحريك الوعاء نفسه أو بملعقة خشب وبالتالى .. وبألف هنا .

ملحوظة : لا تظن أنه عمل شاق فهذه الأكلة بعد أن تقوم بتحضيرها

أول مرة يمكنك تحضيرها من بداية توزيع اللحم حتى نهاية السلق فى ربع ساعة نعم ١٥ دقيقة ونأكل أكل عظماء فى أوروبا .

حشو رقم ٢ : (سبانخ ٤ حزمة كبيرة –جبنة بيضاء رومى – ملح –فلفل أبيض)

الطريقة : تسلق السبانخ وتعصر جيدا من المياه –ويضاف اليها الجبنة البيضاء مع الهرس جيد والإمتزاج وإضافة الملح والفلفل ثم إتباع الطريقة السابقة .

حشو ٣ : (جزر –فلفل رومى – بصل أبيض –بقدونس –كرنب أبيض– ثوم – فلفل أسود –ملح)يسوى الكل جميعا فى وعاء واحد وتصفى الماء جيدا ويفرموا فى المفرمة وتعجن باليد .(وإضافة البيض والبقسماط كما فى الحشو .وتقطيعه كما فى ٢,١ وبألف هنا وشفا .

تابع نفس العجينة

الكانيللولى : عادة يصنع من البنكيك .ولكن الإيطاليين وأنا تفضل هذه العجينة للزبدة .تقطع العجينة كما تم تقطيع اللازانيا ١٠X١٥سم وتسلق أولا .

ويحضر لها الحشو .التالى (قطع لحم عجل صغير+قطع لحم دجاج+ بصل–ثوم وجزر –فلفل رومى) نتبل المجموعة وتسوى فى الفرن مع قليل من الماء .وبعد التسوية تفرم فى ماكينة الفرم كل المحتويات ويضاف اليها حزمة كزبرة خضرا ومفرومة ناعم وبيض وبعض البقسماط وتعجن جيدا ويمكن استخدام كم الحلوانى أو باليد فى حالة التوزيع .

بداية العمل: نفرد ونقطع العجينة ١٠X١٥ سم المسلوق وتدهن بالبيض كما فى الرافيولى .وتحشى ثم تلف فى أصابع وتقفل جيدا .بالبيض والطرفين مفتوحين ولا مشكلة .

الطهى : صوص البشاميل وصوص البولونيز أو صوص الطماطم والريحان والجبنة المبشورة .

طريقة الطهى : يتم إحضار صينية تيفال أو عادية تنظف وتنشف جيدا ويفرش أرضيتها بشاميل وترص أصابع الكانيللونى على البشاميل بعمل فاصل بين كل واحدة وأخرى بشاميل خفيف وهكذا وإذا إحتاجتا لصف ثانى ما عليك إلا أن تضع طبقة بشاميل بين الصف مع القيام بتغطيتها بطبقة من الصوص الذى تستخدم والجبنة المبشورة وهكذا حتى آخر صف يغطى بالبشاميل والصلصة والجبنة المبشورة .وتسوى فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة فقط . . وبألف هنا وشفا .

لا بد من خوض التجربة وهى ناجحة ومفيدة وأكثر طعامة . بإذن الله .





مقدمة : باب اللحوم

اللحوم الكندوز : وهى اللحمة المتوفرة بإستمرار لدى الجزارين وهى شديدة الحمار وفيها ما هو أحمر داكن.وأفضل ما فى هذه اللحوم وعلى التوالى .

١- الفلتو : وهو عبارة عن عرق لحم يصل ما بين الفخذة والانتركوت من الداخل (بيت الكلاوى) ويزن حوالى ٢ كجم وهو سريع التسوية جدا ويصلح لجميع الأغراض وأفضل إستخدام للفلتو .عمل أنواع الإستيك التى سنتعرض لها فيما بعد .

اللحوم البتلو : وهى عفوا سنعود لها لاحقا .ومازلنا فى لحوم الكندوز أما الذى يلى الفلتو .فهى الإنتركوت ولها عدة أسماء منها الكوستاليتا ،وبيت الكلاوى .والريش.وهى تستخدم لجميع الأغراض وأحسن إستخدام لها .

هو الروستو .إستيك عادى .إستيك بالريش والفلتو (تيبون إستيك)

اللحم وش الفخذة : وهى المنطقة المرتفعة فى بطن الفخذة أما ظهر الفخذة فهى المنطقة المستوية .وعلى وش الفخذة قطعة لحم شديدة اسمها الغطاء وتستخدم فى جميع الأغراض وأهمها قطع الرستو المحشو وبها جزء واضح فى شمالها يصلح لعمل الإستيك إذا دعت الضرورة لذلك .

مناطق اللحمة الناعمة : التى يفضلها كبار السن وهى منطقة اللحم التى تبيت فى الحوض .(كولاطة) ويليها السمانه وهى الجزء العلوى من اللحم المحيط بالجزء الأعلى من الفخذة .ويصنع من اللحم الناعمة الكباب الممتاز .

أما ظهر الفخذة وعرق **التليانكو** فهذه مناطق شديدة وتسمى اللحم الخشن بسبب طول الأنسجة فيها .وهى تصلح لعمل اللحوم الباردة والروستو درجة ثانية والكباب حله.

الموزة: هى عضلتين المفصل الثانى للفخذة .والموزة لها مذاق خاص ولها عدة استعمالات سنصل اليها إنشاء الله .

الكوارع : وهى آخر وصلة فى الفخذة ولها (الكوارع)عدة طرق فى الطهى .

اللحم البتلو : وهى لحوم العجول اللبانى أى الرضيعة .وهى تصنف ضمن اللحوم البيضاء وتصلح لكل شئ وأحسن ما تستخدم فى البانية بجميع أنواعه .والرستو الفاخر ويستحسن تقديمها لكبار السن والأطفال لسهولة هضمها وقلة دسمها .

لحوم الغنم : وهى ثقيلة نوعا ما وتستخدم فى الكثير من الأكلات وخاصة حيثما تطبخ كاملة وتقدم فى الحفلات الكبرى .وتصلح للطبخ مع كثير جدا أنواع الأرز .والروستو بالعظام –وأنواع الكباب المختلفة – والكفتة .

اللحوم البيضاء : الدواجن بصفة عامة – والأرانب – والحمام – والسمان – والبط والأوز والفراخ أكثر هذه الأنواع استخداما ولذلك سنعرض الكثير منها ونتطرق للباقى حسب كمية استهلاكه وحاجة المستهلكين اليه وإمكانية الحصول عليه .

الأسماك : منها التى تسوى كاملة ومنها التى تقطع ومنهاااالتى تقطع ومنها التى تشفى ويستخدم لحمها ومنها ما يفرم كفتة – بورجر .

H طهى اللحوم :

إستخدامات لحم الفلتو :- تجهيزات سريعة للموظفات

١- فيليه مينو : نصف كيلو جرام فلتو – بصلة كبيرة – ٣ فص ثوم – صويا صوص – نشا – سمن.

الطريقة : تحمى السمن فى الطاسة وتوضع اللحم الفلتو قطعا مستطيله ٣ سم وسمك نصف سم وترمى فى الطاسة لمدة ثلاثة دقائق مع

التحريك المستمر يضاف البصل المقطع جوانح والثوم وقليل من الصويا صوص والفلفل الأسود .ثم تذوق الملح أن كان هناك حاجة للملح لأن الصويا صوص مالحة أساسا.يمكن استخدام الفيليه مينو بعد ٣ دقائق أخرى .يتم تحضير هذه الوجبة فى حوالى ١٠ دقائق . يرفع اللحم فى طبق التقديم ثم يرش عليه الصوص الذى سوى فيه .يمكن استخدامه فى عمل السندوتشات .ويمكن تقديمه مع الأرز الأبيض وسلطة الطحينة .

٢- إستيك بصوص الفلفل : Peapcer steak

المقادير : ١ك لحم فلتو – قطعة واحدة – بصلة كبيرة– ثوم – ٢مكعبات مرق اللحم –١٠٠ جم فلفل أسود حب – كورن فلاور– زيت أو سمن .

الطريقة : تقطع اللحم عكس الأنسجة (يوضع العرق طوليا ويقطع بسمك ١ سم للدائرة) . يضغط عليها ببطن اليد حتى تتسع قليلا .تقطع البصلة قطع متوسطة .وتحمر فى السمن .ثم يرفع البصل .ويتم تحمير اللحم أيضا وترفع .ثم نزيد نصف كوب ماء على السمن المتبقية ويضاف اليها مكعبات اللحم وتترك على النار الهادئة .يحمص الفلفل الأسود فى طاسة ثم يتم فرمه بالمطحنة أو على رخامة مع النشابة أو حتى زجاجة فارغة ولا يتم طحنه حتى يصبح بودرة . حتى يكون قطع صغيرة .ويضاف الى المرقة على النار ويترك يغلى حوالى ١٠ دقائق يضاف الملح ويذاب قليل من النشا فى ماء بارد ويربط به الصوص حتى يكون له سمك .ثم يصفى بمصفى سلك .يرص الأستيك فى صينيه أو بايركس ويضاف اليه الصوص ويسخن على النار أو فى الفرن لمدة دقيقتين فقط .يحتفظ بهذا الصوص فى الثلاجة بإستمرار لكى تعد الوجبة فى ٥ دقائق بعد ذلك .ولأن هذا الصوص يستخدم فى كثير من اللحوم .

٣- فيليه استيك بالثوم : Fillite steak

المقادير : نصف فيليه يقطع من ٤ :٥ قطع دائرية – ٥٠ جرام خل أحمر – ٥٠جم زيت زيتون –قليل من الملح والفلفل – ٢ فص ثوم – طاسة تيفال أو عادية .

الطريقة: يدق الثوم حتى يصبح ناعما ويضاف الخل وزيت الزيتون والملح والفلفل ويضرب بمضرب البيض جيدا حتى يتغير لونه .ينقع الفيليه فى هذا الصوص حوالى ساعة وعندما يحين وقت الطعام مباشرة .تسخن الطاسة جيدا بدون أى إضافات .ثم يوضع الأستيك ،وتهدأ النار ولمدة ٥ دقائق يقلب فيها الأستيك على الوجه الآخر .حتى يستوى أحسن طعم للفلتو التسوية المتوسطة .ملحوظة : يمكن الإستغناء عن الثوم .

٤- فيليه بالبصل :

المقادير: ١ كيلو جرام عرق الفيليه – ١ كيلو بصل أبيض – ملح وفلفل –زبدة –ثوم .

الطريقة : يقطع البصل جوانح ويوضع فى طاسة مع الزبدة على البارد .ثم يتبل بالملح والفلفل وقليل من الزيت الزيتون أو زيت درة – ويترك حوالى ساعة .

ثم وفى طاسة ثابتة تؤخذ اللحم(بلانشية) يعنى توضع اللحمة على سطح ساخنة على الوجهين بسرعة .ثم توضع فى الطاسة أو الصينية الثابتة التى بها البصل والثوم والسمنة أو الزيت.

ثم تنتقل على النار لتكملة التسوية مع تسوية البصل وملاحظة أن يكون الأستيك مغطى جيدا بغطاء ومغطى بالبصل من أعلى وأسفل

– يقدم هذا النوع من صنف المكرونة بصوص الطماطم وليكن إزباجتى بصوص الطماطم والريحان .

٥- أستيك ديانا : Diana Steak

المقادير : ١ ك فيليه – ملح وفلفل –زيت زيتون – ١٠ بيضات – زيت زيتون أو غيره .

الطريقة :تقطع الفيليه ١٠ قطع أستيك – دق الثوم ناعما وآمزجه مع الملح والفلفل والزيت .وتنقع الأستيك فيها لمدة ساعة .يكسر البيض بالواحدة مع الحفاظ على صفار البيض سليم تسوى الأستيك على سطح ساخنة على الوجهين .وعند التقديم نحمل كل واحدة من الأستيك بيضة مقلية توضع أعلاها . يمكن تسوية كله فى صينية واحدة فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣ دقائق .يقدم مع أرزا بالمكسرات .

٦ ـ تارتار ستيك : Thartar Steak

المقادير : ١ كيلو جرام من رأس الفيليه – نصف حزمة كزبرة خضراء – نصف حزمة بقدونس – بصلة صغيرة – ٣ فص ثوم – ملح وفلفل –قليل من البقسماط – شرائح الجبنة الشيدر – ٢ بيضة .

للصوص : ١ كوب مايونيز – ربع كوب كاتشب – ٢ ملعقة خل – ٢ ملعقة زينت زيتون – ١,٥ كوب خيار مخلل من الحجم الصغير جدا جدا .

الطريقة : نقوم بفرم اللحمة ومعه البصل والثوم والبقدونس ويتم عجن اللحم مع نصف كوب بقسماط أو أكثر + ٢ بيضة ويستمر العجن حتى تصبح الأيدى نظيفة من اللحم ،وتقطع ١٢ قطعة ثم تسوى دوائر بسمك ١ سم للقطعة إما عن طريقة فورمة أو بواسطة إستخدام كيس بلاستيك .وتغطى وتترك لمدة نصف ساعة على الأقل .

تحضير الصوص: يخفق المايونيز بقليل من الخل بمضرب البيض وبرفق حتى لا يحل .ثم يضاف الكاتشاب وزيت الزيتون وقليل من الملح والفلفل

الأبيض إذا لزم ذلك .يقطع الخيار الى قطع صغيرة جدا جدا وخلطها مع المايونيز .وتبقى فى الثلاجة لحين الحاجة .

تحضير الأستيك التارتار :يحمر البورجر على الوجهين جيدا وتجمع كل اثنين وبينهما شريحة الجبنة الشيدر وهما ساخنتان لكى تسيح الجبنة بينهما .

وتقدم ومعها الصوص أبارا (منفصل) ومعها الإزباجتى الأليواوليوبيرونشين وبالهنا والشفا .

٧- أستيك باتسيولا: pizzaiola

المقادير :قطع استيك من الأنتركت بسمك نصف سم –صلصة طماطم بالريحان رقم ٧ «باب الصوصات» – زبدة – بقدونس – زيتون أسود– فيليه (بدون بذور)– دقيق.

الطريقة : يحمر الأستيك بعد رش الدقيق على اللحمة ،ويرص فى صينية بها بعض صوص الطماطم وهكذا حتى تنتهى الكمية ثم يحضر بعض الصوص على وجه الأستيك حتى يتم تغطيته تماما ويرش على الوجه الزيتون والبقدونس –وتغطى جيدا وتوضع فى فرن حرارة متوسطة لمدة ٤٠ دقيقة .«إيطالى شهير جدا» وبالهنا والشفا .

٨ ــ بيف ولنجتون . أو (ولنجتون أستيك)

المقادير :١ عرق فيليه لحم أحمر فقط نظيف .ملح وفلفل – عجينة فيتاج نصف كيلو (هى عجينة خاصة فمثلا ١ كيلو دقيق يضاف اليه نصف زبدة مارجرين) .

الطريقة : نسوى عرق الفيليه جيدا مع الفلفل والملح على الجريل ،تستمر التسوية حتى النهاية وحتى يتأكد من نفاذ المياه الموجودة باللحم تماما .

نفرد عجينة الفيتاج بالمساحة التى تغطى الفيليه طولا .ويدهن سطحها

بالبيض المضروب أيضا .

ويدخل فرن هادئ لمدة ١٠ دقائق أو حتى يصبح لون العجينة ذهبى .

يقطع حلقات اللحم تحفظها العجينة فى شكل رائع .فى شكل أروع .وطعم أروع . .وبالهنا والشفا .

يقدم معها خضار سوتيه .وإزباجتى أليواوليوبيرونشينى . وبالهنا والشفا .

٨- إستيك شاتوبريانى : Shatopariany Steak

المقادير : ١ كيلو لحم عرق فلتو – نصف كوب صوص الطماطم – ١٠ قطع خبز توست سمك اسم كبيرة نسبيا .ملح وفلفل – بصل وثوم وبقدونس وطماطم طازجة وصلصة الطماطم البورية للصوص .

الطريقة : أولا تقطيع اللحمة الى ١٠ قطع استيك والضغط عليها براحة اليد لتوسيعها قليلا ،ثم تتبيلها بالملح والفلفل وتركها جانبا .طريقة الصوص : يفرم البصل والثوم والبقدونس وتبقى على النار ونضيف عصير الطماطم حتى تنتهى الفقاعات على سطح الصوص مع إضافة الملح والفلفل .

تحمص قطعات خبز التوست فى فرن هادئ لمدة ٦ دقائق كل وجه ٣ دقائق .وتخرج الى الهواء العادى حتى تنشف وتقوى .

يحمر الإستيك على سطح ساخن (جريل أو طاسة بدون زيت)على الوجهين جيدا .

– عند الغرف .يحضر طبق الغرف الفردى .وتوضع قطعة الخبز أولا ثم يغطى بالصوص .

وتوضع عليها قطعة الإستيك وتغطى بالصوص أيضا .وعند الأكل تقطع قطعة اللحم بما تحتها من الخبز . .ويقدم معه أرز أبيض فقط .ويضاف اليه بعض الصوص السابقة . وبألف هنا وشفا .

٨- التيبون إستيك : «ريش بقطعة الفلتو المقابلة للريش .. مع « الجريفى»

المقادير : ٥ قطع إستيك بالعظم تقطع بعرض عظمة الضلوع وفى منحنى العظمة توجد قطعة فلتو قبل أن ينزع عرق الفلتو من موضعه ملح – فلفل – زيت – خل – نصف كوب دقيق فينو – ١ مكعب مرقة لحم – ١٥٠ جم زبدة .

الطريقة : يسوى الإستيك فى طاسة كبيرة نسبيا مع الزبدة – وبعد أن يتم التسوية ينقل الإستيك خارج الطاسة – هذا بعد أن يتبل الإستيك بالملح والفلفل والزيت والخل كما سبق . بعد نزع اللحم من الطاسة يضاف الى الزبدة مقدار ١,٥ كوب ماء ويضبط الملح .

بعد إضافة مكعب مرقة اللحم .ثم إذابته الدقيق فى قليل من الماء البارد وإضافتها الى الصوص (الجريفى)

يضاف الصوص الى التيبون إستيك ومعهم .مكرونة بالزبدة .



١٠ - إنتركوت .روزتبيف -راجع المقدمة : Roastbeef.

المقادير : ٢ كيلوجرام لحم انتركوت .رأس ثوم صغيرة -حزمة بقدونس كبيرة -٢ حبة فلفل - ٢ حبة فلفل رومى -٢ حبة طماطم -نصف كوب دقيق -١٠٠ جرام زبدة - ملح وفلفل -ملعقة مسطردة كبيرة - بصلة كبيرة .

الطريقة : بعد غسل اللحم وتنظيفها كتلة واحدة يقشر الثوم -تفرم أوراق البقدونس ويحتفظ بالسيقان فى حزمة -نقوم بعمل عدة ثقوب متباعدة ومتفاوتة فى العمق .

ونضع فى كل ثقب فص ثوم وقليل من البقدونس المفروم وملح وفلفل -ثم يرش الملح والفلفل على قطعة اللحم من جميع الجوانب .

تسخن طاسة أو جريل أى سطح ساخن .تلف قطعة اللحم بخيط مع الضغط قليلا أثناء اللف حتى تحفظها بشكلها الطولى .ثم ترش بالدقيق على جميع جوانبها .

وتؤخذ بلا نشيه و التسخين الجيد على الأجناب الأربعة حتى تصبح صفراء أو بنى خفيف وتنتقل اللحم من السطح الساخنة مباشرة الى (البوكيه جارنيه) أى جميع الخضروات المجهزة للتسوية معها ثم تدهن بالمسطردة ويضاف اليها كوب ماء ولا ننسى سيقان البقدونس ،تضاف الى البصل والثوم المتبقى وقطع الطماطم والفلفل الأخضر (بوكيه جارنيه) وتغطى جيدا بالسليفر .وتترك فى الفرن لمدة ساعة حرارة عالية .ثم يكشف عنها يغرز سكينة أو شيش رفيع وسحبه منها إذا أخرجت مياه ملونة إذن لم تستوى بعد ،لو خرج مياه بيضاء فهى مقدمة على التسوية ويمكن رفعها من الفرن .وإذا لم تخرج أى مياه نهائيا فهى استويت تماما وعليك بسرعة إخراجها من الفرن وإنتشالها خارج البوكيه جارنيه وتركها حتى تبرد .

جميع الخضروات السابقة يتم ضربها فى الخلاط جيدا وتصفيتها بمصفا سلك .إذا كنت فى حاجة لروستو بارد «نوع من اللحمة الباردة» فهى جاهزة الآن وإذا أردت روزبيف ساخنة قطعها رقائق ثم سخن الصوص وأضيفه الى اللحم وستحصل على صوص هائل جدا وذا طعم جميل وبالهنا والشفا .

١١- إنتركوت بارازاتو : Barazatto

المقادير : ٢ عرق تلبيانكو - ١ كيلو بصل - رأس ثوم - ١ كيلو طماطم عصير - ملح وفلفل - بقدونس - جزرة - زبدة أو زيت نظيف (ذرة) لـ ٥ أفراد

الطريقة : بعد تجهيز البصل والثوم والجزر والبقدونس يفرم الأربع بماكينة فرم جيدة أو يقطع ناعم جدا باليد ،يحمر الخضار المفروم بالزيت أو الزبدة .ثم توضع عروق التلبيانكو فى نفس (القدر) الحلة ويوضع الملح والفلفل ويقلب حتى يصبح لون اللحم ثم تغطى جيدا وتزود بقيليل من الماء وهكذا حتى تقترب من التسوية نضيف عصير الطماطم وتستمر التسوية حتى تتم .وترفع من على النار وينشل اللحم من الصوص وتقطع حلقات بسمك ٤,٣ مم وتصف فى شكل منتظم جميل ثم يصب الصوص من فوق اللحم ويقدم معه وبجانبه البطاطس البوريه ، يقدم معه إزباجتى بصوص الكوسة .**ملحوظة** : تتم التسوية بالكامل خارج الفرن والنار هادئه

١٢- روستو دى فيتيلا : «إيطالى»

المقادير : ٢ عرق تلبيانكو (عجالى) بتلو - ٣ بصلات - بقدونس - ٥ فص ثوم صغير -ملح وفلفل -مسطرده .

الطريقة : تتبل العروق بالملح والفلفل ثم ترش بالدقيق من جميع الجوانب وتسخن على سطح ساخن جريل أو طاسة - ثم تسحب وتمسح

بالمسطردة من كل الإتجاهات ،وتوضع جانبا .

ثم تقوم بفرم البصل والثوم والبقدونس أو تقطع صغيرة جدا ويوضع فى قدر « حلة تسع اللحم والصوص » وتسخن حتى تدبل البصل والثوم والبقدونس وتضاف اللحم الى الصوص وتسوى على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة فقط ،وتنشل اللحم من الصوص ،وتنتظر حتى تبرد وتقوم بضربها فى الخلاط وتحسين طعمها وربطها بقليل من كورن فلاور مع ماء أو حليب ،وتسخن حتى تحصل على قوام سميك نسبيا ،تقطع العروق فى حلقات نصف سم وترص فى سرفيس الغرف فى صفوف منظمة ويصب عليها الصوص من أعلى حتى يغطيها ، ويقدم بجانبها البطاطس المسلوق ،ومعها رز بالشعرية . وبالهنا والشفا .





إستراحة

★ الزوجة الصالحة عطيه من الله عز وجل كى تعوض الزوج عن ينبوع حنان الأم .

★ الزواج كالرواية الناجحة قد تبكيك فى سردها ولكنك فى النهاية ستصفق لها .

قالوا عن الزواج :

★ إذا كان العازب مستعدا للإستشهاد فإن إقدامه على الزواج أنتحارا .

★ سئل سقراط : أيهما خيرا أن يتزوج المرء أو لا يتزوج ؟ أيهما فعل فهو نادم جدا .

★ عقد القران يتضمن قرارين فى العادة :

– الأول : هو إطلاق صراح فتاة أو إمرأة كانت معتقلة فى بيت أبيها .

– الثانى هو إعتقال شاب أو رجل كان ينعم بحياة الحرية فى العزوبية .

ياجامع المال فى الدنيا لوارثه ..... هل أنت بالمال قبل الموت منتفع

قدم لنفسك قبل الموت فى مهل .... فإن حظك بعد الموت منقطع .

★ لماذا سميت زوجات الرسول صلى الله عليه وسلم أمهات المؤمنين ؟

١– تشريفا وتعظيما لهن .

٢– لأنهن محرمات أن يتزوجن من بعده فعدوا بمثابة الأمهات .

دعاء الشفاء :

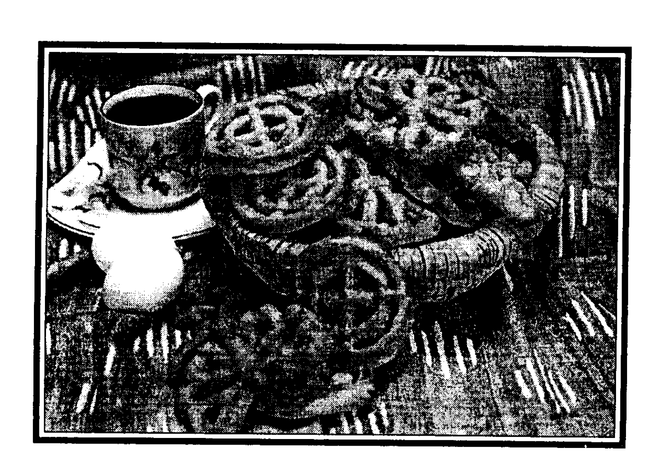
اللهم رب الناس إذهب البأس وأشفى أنت الشافى لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يدع سقما آمين

١٣ - العصو بوكو : من أشهر الأكلات الإيطالية - والعالمية .وألذها Asso Bocco

المكونات : وصلة الفخذة الأخيرة وبها الموزتين الملتصقين بها – بصل – ثوم – بقدونس –جزر – أعشاب (روزمازى .أوريجنو) متوفر فى السوبر ماركت – ١ك عصير طماطم – ٥٠ جم طماطم بورية – زيت – دقيق .

الطريقة : توضع اللحم بالعظم فى فريزر تجمد تماما ثم تقطع على المنشار عند الجزار. ومن المستحسن توصيه الجزار أن يجهزها ونأخذها جاهزة .وشكلها عموما حلقات حلقات مدورة بسمك ١سم أو ١٢م تقريبا .يحضر لها الصوص أولا وهو عبارة عن الآتى :

يفرم البصل والثوم والبقدونس والجزر فى الماكينة ثم يحمر فى الزيت حتى تستوى ويضاف اليها الأعشاب والملح والفلفل وتتم التسوية حتى يزول الفقاقيع من على سطح الصوص .ثم تغسل اللحم بماء بارد جدا .ووضعها فى مصفى ومحاولة ضغطها باليد كى نتخلص من الماء الذى بها ثم تقوم بغمسها فى الدقيق جيدا وعلى جريل أو صينية تتم تشويحها على الجانبين



حتى يتغير لونها الى البنى قليلا .ثم تنتقل فى صينية التسوية والتى يوضع بها نصف كمية الصوص مقدما وترص اللحمة متجاورة ما أمكن ثم يضاف النصف الآخر على وجه اللحمة وتغطى وتدخل الفرن لمدة ٤٥ دقيقة على حرارة ٣٥٠° .يقدم بجاورها البولوينتا إن وجدت .أو البطاطس البورية .ويؤكل معها إزباجتى معه نفس صوص العصو بوكو .وبالهنا والشفا .

١٤- الكودى « العكاوى المصرية » La Code

المكونات : ٢ كيلو جرام عكاوى – نفس الصوص المستخدم فى العصو بوكو .

الطريقة :تسلق العكاوى – نضف سلق أو أكثر قليلا ثم ترفع من الماء مع الإحتفاظ ببعض . بعد السلق تشطف بماء بارد ،ثم تشطف فى حلة بها صوص العصو بوكو وكلما قاربت أن تجف يتم تزويدها ببعض الشوربة التى سلقت فيها .وهكذا حتى تستوى تماما .يتم مراجعة الطعم عموما والملح .

يقدم معها الفتة المصرية بالخل والثوم . وبالهنا والشفا .

١٥- بيف ستيو «كباب حلة بالخضار» Beef Stew

المقادير: ١ ك لحم كندوز مقطع قطعا صغيرا حوالى ٣٠ جرام تقريبا – ١ك بطاطس –نصف ك جزر – نصف ك بصل – ٥ فصوص ثوم – بقدونس- قليل من النشا – سمن أو زيت – ١ كيلو طماطم عصير – ملح وفلفل .

الطريقة : يفرم البصل أو يقطع صغيرا مع الثوم والبقدونس .وتحمر جيدا ثم يضاف اللحم ويقلب مع الصوص ويضاف اليه الملح والفلفل ويزود بالماء كلما إحتاج هذا .ويستمر حتى تتم التسوية ثم أخيرا تضاف عصير الطماطم ويستمر حتى يزول الفقاقيع من وجه الصلصة ،يضاف البقدونس المفروم أخيرا .

ملحوظة هامة : فى جميع أحوال الجمع بين البصل والطماطم مع لحوم

أو خضروات أو صلصات .لاحظ أن تضع الطماطم آخر مرحلة وبعد تسوية اللحوم والخضار تقريبا .وذلك لأن تسوية الإثنين معا ولزمن طويل (التسبيكة)هى التى تضر جدا معدة المصريين ومن أكبر أسباب قرحة المعدة ،وبهذه الطريقة تسمى المولوية تخفف جدا من حدة أثار (التسبيكة) مع الإحتفاظ بالطعم المناسب .يقدم مع الكباب .الأرز الأبيض أو بالشعرية .

١٦ - بيف ريجاتونى : «كباب الحلة بالموزة» Beef Regatone

المقادير : ١ كيلو جرام لحم موزة تقطع على عكس أنسجة الموزة وفى شكل دائرى بسمك ١ سم تقريبا – نصف كيلو بصل – زبدة – ثوم – صويا صوص .

الطريقة : تغسل اللحم وتصفى من الماء جيدا. وتتبل بالملح والفلفل والدقيق ثم بلا نشيه على سطح ساخن جريل أو طاسة بدون أى زيوت .ويبقى على جانب .(على نشيه :يعنى تشوح اللحم على سطخ ساخن جدا وبسرعة .

تقطع البصلة جوانح سميكة نسبيا ،ويقطع الثوم ويحمر فى الزبدة .ثم يضاف اللحم ومعها الصويا صوص حوالى ٢٠ جرام ويحرك جيدا ويغطى ويمكن إضافة قليل من الماء حتى تتم التسوية .ويضف الملح .

يقدم مع إزباجتى بصوص الطماطم والريحان .

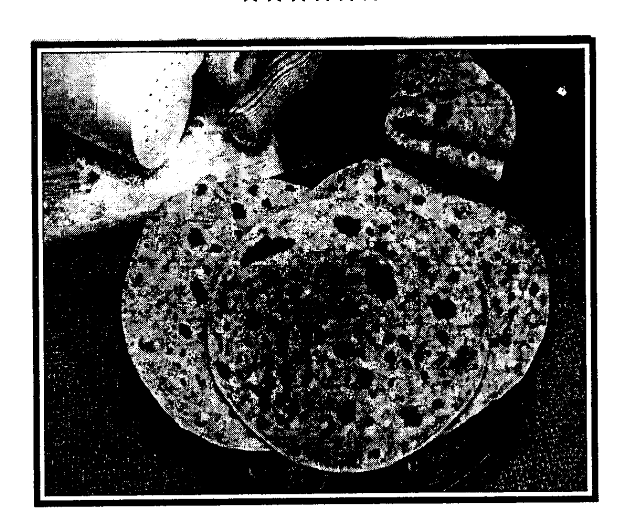


١٧ - بيف إسكالوبينى :

المقادير : ١ كيلو جرام شرائح لحم من الإنتركوت ٣ مم رقيق نسبيا – ١٠٠ جم دقيق فاخر – زيت للقلى – زبدة ولا بديل عنها – أعشاب (الروزمازى – أوريحانو)ملح وفلفل أسود .قليل من الحليب – ليمون .

الطريقة : إحضار صينية ووضع الزبدة بها عالبارد – بعد رش الشرائح بالدقيق جيدا ،يعد تحميرها تحمير خفيف فى الزيت ثم نقلها مباشرة على الزبدة فى الصينية ،عند وضع اللحوم على الزبدة ستسبح الزبدة فيتم تقليب اللحم فى الزبدة قليلا .ويضاف الملح والفلفل الأسود .ثم تعصر ليمونيته ويضاف الى اللحم ،ويقلب جيدا جدا ثم يضاف الحليب ويقلب على البارد وتغطى وتوضع الفرن فى لمدة ١٥ دقيقة (حرارة ٣٥٠°) يقدم مع الإسكالوبينى .اللازانيا الإيطالية الجميلة وبألف هنا وشفا .

★★★★★★



١٨ - ميكسيكان ستيك : Mixican Steak

المقادير : ١ك لحم شرائح انتركوت ٣م نفس شرائح الإسكالوبينى ،١ ك بصل – ثوم – ١ك فلفل رومى مشكل أحمر وأخضر وأصفر إن أمكن – بقدونس – ٤ قرون فلفل حار صغيرة – ملح وفلفل وشطة –زيت .

الطريقة: يقطع البصل والفلفل بأنواعه والفلفل الحار والثوم والبقدونس ويوضع فى صينية عالبارد مع زيت أو الزبدة .والملح والفلفل .

يحمر الشرائح اللحمة بالدقيق فى الزيت وتلقى على الخضار حتى تنتهى الكمية بأكملها ثم تقلب مع أنواع الفلفل .مع إضافة الملح والفلفل الأسود .وتغطى جيدا وتوضع فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة حرارة ٣٠٠° ، يقدم معها مكرونة سادة تستعمل نفس الميكسيكان المجهزة مع اللحم . وبألف هنا .

١٩ - بيف جولاش : Beef Gullash

المقادير : ١ك لحم من وش الفخذة أو السمانة مقطع على ١٥ قطعة متساوية ماأمكن – بصل أورما (بصل صغير الحجم ما أمكن يسوى كاملا) – بصلة كبيرة – ثوم –كزبرة خضراء – كمون بودرة وملح وفلفل – ١ك بطاطس – زيت – قليل من الكورن فلاور(النشا) – مرقة لحم مكعبات .

الطريقة : فى طاسة كبيرة نسبيا يقدح الزبدة مع الزيت يسخن جيدا ثم تشوح اللحم ،وترفع على النار الطاسة باللحم ،يقطع البصل شرائح فى نفس حجم اللحم تقريبا .وبمقدار من الزبدة والزيت .يدبل فقط ثم يضاف اليه اللحم بالزبدة المتخلفة معها الى البصل وترش اللحم مع البصل بالكورن فلاور – وترفع على النار مع التقليب ،ثم يضاف الملح والفلفل الأبيض ،وقبل إتمام التسوية بخمس دقائق تضاف الكريمة اللبانى .إذا لم تتوفر الكريمة اللبانى تزداد كمية الكورن فلاور التى رشت على اللحمة ويستعاض عن

الكريمة بالحليب العادى حوالى ثلاث إربع كوب .ثم يضبط بالملح فى النهاية والمرقة المكعبات .تضاف.يقدم معها البشاميل (مكرونة الفرن) وبالهنا والشفا .

٢٠-اللحوم المفرومة : Ground Beef

تقدم اللحوم المفرومة فى الصور الأتية .الكفتة داود باشا بيف بورجر وهذا الإسم صحيح ،ولكن هام بورجر خطأ فأحسن لأن كلمة هام تعنى لحم الخنزير بمعنى البورجر المصنع من الخنزير وتقدم عصاج وحشو لعدد من الباتيهات وأخيرا تقدم رول « عرق ملفوف ومحشو بالبيض وخلافه »

٢١- أولا : الكفتة : Kuftta

المقادير :١٠٠٠ جرام لحم فخذة أو كتف أو المزبح – ١٠٠ جرام لية غنم – ١٠٠ لحم غنم أو عجالى .بصلة مفرومة – ثوم –بهارات – ملح وفلفل وقليل من الكمون والكثبرة البودرة – قليل من القرفة .

الطريقة : تفرم اللحم مع اللية مع لحم الغنم والبصل والثوم ثم توضع الملح والبهارات – ووضعها فى الثلاجة ثم تقوم بالتصبيع (عمل صوابع) على شيشة الشوى مع إحضار طبق فيه قليل من الماء أو الزيت للمساعدة ،يمكن تسوية على الفحم فى شيشات أو الجريل أو الطاسة .

٢٢- الكبيبة Kubiba

المقادير : ١ك لحم حمراء مفرومة – نصف كيلو برغل « السوهاجى » هى الماركة الأحسن حاليا فى الأسواق – بصلة كبيرة – بصلة صغيرة – ربع كيلو لحمة مفرومة خاصة بالحشو – الملح والفلفل والبهارات – والقرفة –ثوم حسب المزاج .

الطريقة :نقع البرغل بعد غسله حوالى ١٠ دقائق فقط، خلط اللحمة المفرومة بالبرغل وقطع البصلة الكبيرة والثوم ،ثم إضافة البهارات واللحم

ووضعها فى الثلاجة حتى ترتاح لمدة ساعة على الأقل .

الحشو : نفرم البصلة الصغيرة ومعها ثوم وبقدونس ،وتحمر فى طاسة بالزيت كريستال ،ثم يضاف اليها اللحمة ربع ك المفرومة ،وتعصج جيدا وتملح ويضاف الفلفل الأسود بعد التسوية وحسب الإمكانيات يمكن إضافة الصنوبر أو اللوز المحمر أو حتى البيض المسلوق ،وتبقى فى جنب ،حتى تبرد ،يبدأ الحشو بتقطيع اللحم بالبرغل الى قطع حوالى ٣٥ جم للقطعة ويفرغ داخلها بالضغط بالإبهام مع عمل حركة دائرية حوله حتى تحدث حفرة جدرانها رقيق ثم تملأ هذه الحفرة باللحم المعصجة مع الإضافات (الصنوبر – اللوز– البيض)

وتوضع فى الفريزر وتستعمل حسب الطهى بالقلى فى الزيت الكريستال .ومنها ما يقدم بالزبادى .

٢٣– يحضر الزبادى

فى وعاء ويضاف اليه النشا المضروب فى قليل من الحليب ويمزج الجميع عالبارد ،ثم يرفع عالنار ويضاف اليه بعض الأعشاب ويستمر حتى يربط أى له قوام ويضاف على الكبيبة المقلية وبالهنا والشفا .

٢٤- عجينة البيف بورجر «داود باشا» : Beef Burger - D.Basha

المقادير : ١ك لحم مفرومة – بصلة كبيرة – ٥ فص ثوم – ٢ حزمة بقدونس – ١٥٠ جم بقسماط– ٢ بيضة – ملح وفلفل .

الطريقة : يفرم البصل والثوم والبقدونس –يضاف الى اللحم المفروم ويعجن جيدا .ثم تضاف البقسماط ويستمر العجن ،ثم تضاف بيضة واحدة واحدة أولا .ثم نرى إذا كان هناك حاجة للثانية أم لا ،ثم يضاف الملح والفلفل وتقسم اللحمة نصفين نصف يكون صغيرة تزن الواحدة حوالى ٣٥

جرام والنصف الآخر يفرد دوائر البيف بورجر بإستعمال فورمة مخصصة لذلك أو إستخدام الكيس البلاستيك وكما هو معلوم فإن البيف بورجر يسوى كما هو على الفحم أو الجريل .

٢٥- طهى داود باشا :

المقادير: ١ بصلة متوسطة – ٢ فص ثوم – ١ حزمة بقدونس – ١جزرة متوسطة – نصف كيلو عصير طماطم – ملح وفلفل وبهارات – زيت .

الطريقة : تفرم البصلة والثوم والبقدونس والجزر فى ماكينة الفرم وتحمر فى طاسة فى الزيت . ممكن إضافة البسلة أو المشروم إلى الخلطة، توضع قدر على النار به ماء حتى يغلى ،تجمع كمية الداوود باشا فى مصفى بحيث تطالها المياه ولمدة دقيقة واحدة فقط ويتغير لون اللحم ،ثم تضعها مع الخلطة السابقة بعد أن تكون قد إستوت البسلة مثلا .وتقلبها برفق وبملعقة خشب ثم تضيف عصير الطماطم .وتهدأ النار حتى تنتهى الرغاوى على سطح الطماطم .

ويقدم أرز بيلاف « أبيض بالزيت ومفلفل » والبطاطس المقلية وبالهنا والشفا .

٢٦- رول اللحم المفروم المحشو :

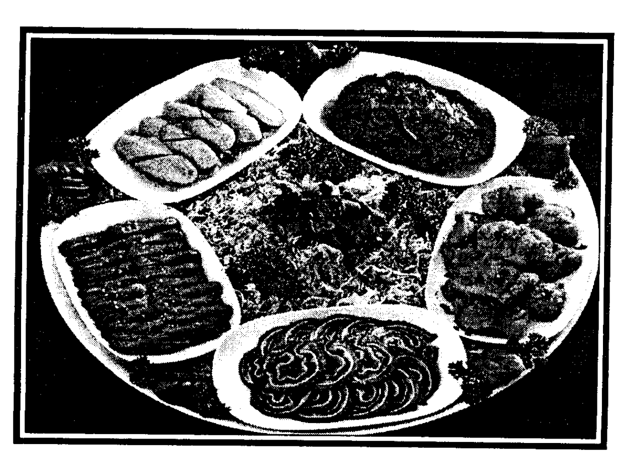
المقادير : ١ كيلو لحم مفروم ويجهز تماما كما فى البيف بورجر – ٤ بيضة – ورق سيلفر – زبدة.

الطريقة : يعجن زيادة عن المعتاد ويفرد على رخامة أو أى سطح ويفرش تحته ورق الألومنيوم المقوى بعد مسحه من الزيت سمك الفرد ٥ :٧ مم .وعلى شكل مربع أو مستطيل على أحد جوانب العجينة ،توضع الأربع بيضات متجاورة وتثبت جيدا فى اللحم وبإستخدام السيلفر يتم لف اللحم حول البيض بإهتمام ثم قطع الزبدة المستطيلة على سطح اللحم من أعلى ويستكمل اللف بالسيلفر مع الضغط الخفيف باليد حتى تتأكد من صحة

اللف وعدم وجود فواصل ،وتوضع صينية تغطى نصف الرول بالماء وتوضع فى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ثم تقلب لمدة ٢٠ دقيقة ثانية .بعد ٤٠ دقيقة تخرج الرول من الفرن ونضعه فى وضع عمودى حتى يتخلص من الماء الذى بداخلها لمدة٥ دقائق .ولا يفك عنها السيلفر الا عند الأكل مباشرة .حتى لا يتغير لونها .

ممكن تقدم ساخنة ويقدم معها صوص الجبنة أو باردة ،ويمكن تقطيع المتبقى فى الثلاجة الى شرائح رقيقة جدا ويعمل بها سلطة عند بدء الطعام يقطع الجزء الذى يكفى فقط بالورقة بحيث الذى يتبقى ملفوف كما هو ،والذى سيستهلك يقطع فى حلقات سمك ١سم وستكون فى شكل رائع حيث منظر البيض ،ويمكن تغيير البيض المسلوق بالبيض المقلى مع قطع الجزر المسلوق خفيف « بيض أوملت ملفوف فيه جزر »،ويوضع فى أحد أطراف عجينة اللحم أو حشو حسب المزاج .





اللحوم البيضاء

وأهمها : البتلو «العجول الرضع أو أكبر قليلا»

تستخدم البتلو فى جميع الإستخدامات السابقة للحم الكندوز بل وفى معظم الأحوال هى الأفضل .ولكن هى أغلى سعرا وليست متوفرة فى كل الأحوال .ولها أكلات خاصة بها .

لا يمكن إلا أن تحصل على البتلو ،ومن هذه الأكلات :-

١- إسكالوب بانيه عادى .

٢- إسكالوب بانيه محشى.

٣- تشكن فرايد ستيك .

٤- بيكانا بجميع أنواعها .

٥- روستو فيتيلا .

٦- إيمانسيه البتلو . .تعرضنا لها من قبل .

أولا : إسكالوب بانيه :

شرائح لحمة البتلو الرقيقة تصلح من أى جزء من الذبيحة :

المقادير : نصف كيلو لحم شرائح رقيق ما أمكن - ٣ بيضات - ربع لتر حليب- ٢ فص ثوم - حزمة بقدونس- نصف كوب بقسماط - كوب دقيق - ملح وفلفل - إن أمكن قليل من الجبنة المبشورة البارميسان .

الطريقة الصحيحة للبانية :

يدق الثوم فى الهون ويدعك جيدا ويضع فى إناء التتبيل ويفرم البقدونس ناعما جدا ويوضع مع الثوم والملح والفلفل والجبنة المبشورة .وأكسر عليهم بيضة واحدة فقط وإضرب جيدا بمضرب البيض حتى تمتزج

المكونات ثم يتم كسر البيضتين المتبقيتين ويستمر الضرب وإضافة قليل من الحليب أولا ثم بالتدريج الباقى ،وندعه جانبا ،ونضع اللحم فى الدقيق جيدا على الوجهين ووضعها فى البيض المخفوق وتغطيتها بالبيض وهكذا حتى نهاية اللحم ،ويبقى هكذا لمدة نصف ساعة ثم يحضر البقسماط ويخلط بقليل من الدقيق حتى يكون لون البانيه أصفر وذهبى جميل وننتقل واحدة واحدة من البيض الى البقسماط ويضغط عليها بقوة على الوجهين حتى تنتهى الكمية كلها ،إذا تبقى أى كميات توضع فى الفريزر بفاصل بين كل واحدة والأخرى قطعة بلاستيك حتى يسهل الحصول على الحاجة فقط بدون إستخراج كل الكمية .

يقدم الإزباجتى – صوص الأعشاب ويوضع بجوار شرائح الليمون وبالهنا والشفا .

★ إسكالوب بانيه محشى :

المقادير : نفس مقادير الإسكالوب العادى + شرائح الجبنة الشيدر أو الموتزريلا .أو أى نوع من الجبنة التى تسيح بالحرارة (تطبخ)

الطريقة: هنا يكمن الفرق فى التقطيع .الإستيك هنا يقطع على هيئة ضفتى الكتاب أو الكراس يعنى تقطع بالسكين أول مرة بحيث لا تصل إلى النهاية والسكينة الثانية تفصل القطعة خارج اللحم ،ثم تقطع القطعة وتدق جيدا .وهكذا تقطع الإستيك حتى النهاية ،يدق الثوم أو يفرم جيدا بالسكينة وكذا البقدونس ،وتقطع شرائح الجبنة شرائح طولية أقل من حجم الإستيك « يمكن الطلب من للجزار أن يقوم بهذه المهمة » تفرد جميع قطع الإستيك كما نفرد جلد الكراس ،وعلى ناحية واحدة يتم وضع شرائح الجبنة وقليل من الثوم والبقدونس وتقفل الضفة الأخرى على الجبنة والثوم والبقدونس وقليل من الملح والفلفل الأسود .

يلاحظ أن يضغط برفق على الجانب العلوى حتى يلتصق .ثم التأكد من أن الجانبين متساويين تماما ،والى الدقيق والبيض والبقسماط كما فى الإسكالوب العادى .تماما.

ويقدم معه شرائح الليمون والإزباجتى .نفس الشئ . وبألف هنا وشفا .

★ تشكن فرايد ستيك :

الإسم فرايد ستيك ولكن تشكن يعنى الفراخ ولكن الإنجليز تعارفوا على هذا الإسم مع إنه ليس فراخ .

المكونات : شرائح الليمون – لحم بتلو الرقيق كما فى الإسكالوب بانيه العادى .بيض وحليب ملح وفلفل وجبنة مبشورة .

الطريقة : يدق الثوم ويفرم البقدونس والملح والفلفل ويرمى فى إناء التتبيل ثم كسر بيضة واحدة أولا وضربها جيدا مع الملح والفلفل ،ويحضر الدقيق ويغمس اللحم فى الدقيق جيدا ويرمى فى البيض والحليب بنفس النسب السابقة فى البانيه العادى ،ويبقى الإستيك فى البيض حوالى ١ ساعة ،وعند حلول وقت الطعم ،يحضر طاسة وبها زيت متوسط الحرارة ،ويسحب الإستيك من البيض مباشرة ،بحيث لا ينقط فى الزيت ويتم القلى ،وهكذا .. وبألف هنا وشفا . نفس طريقة البانيه العادى ما عدا البقسماط .

★ بيكاتا :

بيكاتا هذا الاسم شهير جدا ولكنه أكثر من طريقة ومحتويات .مع بساطته .

المكونات : شرائح لحم تكاد تكون مربعة الشكل بمتوسط ٥سم×٥سم – دقيق – كريمة لبانى – ملح وفلفل أبيض – حليب – كورن فلاور – مشروم – بسلة .

الطريقة : يغمس اللحم فى الدقيق قطعة بقطعة جيدا ،يفضل عمل

بلانشية على جريل وإن لم يكن ففى طاسة ساخنة بدون زيت تقريبا ،وتجمع اللحم فى قدر واحد يضاف اليها الملح والفلفل الأبيض ،ثم يضاف الكريمة اللبانى .أو إضافة الحليب مع التقليب . . إذا لم توفر المشروم فإنه يسخن فى طاسة بالزبدة ثم يضاف المشروم إلى اللحمة .وإن كانت بسلة تسلق قليلا ثم تضاف اللحم .وعلى نار هادئة جدا جدا تتم باقى التسوية .مع التقليب برفق بملعقة خشب من وقت للثانى . . هناك من يضيف اليها صوص طماطم وأعشاب .

وهناك من يضيف الصوص الأبيض ،وهناك من يضيف صوص الجريفى « راجع التيبون إستيك » وبالهنا والشفا .

أكتفى بهذا القدر من لحوم البقر بنوعيها : الكندوز – البتلو .

وإلى أن نلتقى مع أصناف رائعة وجديدة من هذين الصنفين من اللحوم فى كتاب آخر إنشاء الله . شيف عبد المولى محمد عبد الجواد.

ملحوظة : هناك روستو فخذة بتلو بأكملها . ينفذ معها نفس طريقة الروستو المحشى وهذا إحداث تكون فى أنحاء متفرقة من الفخذة وتحشى بالثوم والبقدونس والملح والفلفل ثم تملح كل الفخذة وترش بالفلفل .وترفع على الجريل حتى تأخذ لون الروستو ثم تدهن بالمسطردة وتوضع فى جبنة ومعها قطع البصل الكبدة والجزر والفلفل الرومى والطماطم والبقدونس وأوراق اللورا ،وتغطى حتى تتم التسوية ،ثم تنشل الفخذة وتؤخذ جميع الخضروات وتضرب فى الخلاط وتصفى بمصفى سلك وتصبح هى الصوص اللازم للروستو وهذا من أفخر إنواع الروستو . مع أى صنف من المعجنات ، بألف هنا وشفا .

★ الضأن «لحم الخروف والماعز»

أنه عال القيمة الغذائية ويحتاج الى معدة ممتازة للهضم .

المكونات : ١ خروف صغير أقل من ٦ شهور ولكن بلحم كثير – ١٠ عيدان قرفة – ١٠ حبهان – ٥ ليمون –ملح وفلفل – ماء كارى –لون الزعفران – الملح والفلفل – ٢ كجم بصل – رأس ثوم – زيت .

الطريقة : يقطع البصل قطعا كبيرة «البصلة على ٤ قطع فقط» بعد التنظيف .وفى حلة كبيرة تسع الخروف ليسلق فيها ،يوضع البصل والزيت والثوم فصوص كاملة والقرفة والحبهان ،ويقلب حتى تظهر الرائحة الجميلة لتلك الخلطة .وعند تسويتها تضاف إليها كمية ماء كافية للتسوية وعندما نغلى الماء لمدة ٥ دقائق .تكون جاهزة لإستقبال الخروف .

تجهيز الخروف : تربط الأيدى الأمامية بدوبارة فى الأرجل الخلفية وكأن الخروف جالسا ،أما الرقبة والرأس فيطويان بعد الذبح مباشرة للسهولة نحو البطن .وتحت الأيدى وفى التجويف البطنى ويلف الخروف كله بالدوبارة كاملا حتى اللية تضم الأرجل الخلفية ،ويلقى فى الماء الذى تحول شوربة ،ويبقى حوالى ١ ساعة ،ثم نجس اللحم ،فإذا استويت نرفعها من الشوربة .وترش عليها ماء كادى التى يعطيها رائحة جميلة جدا وهو يشبه ماء الورد .ويذاب لون الزعفران فى قليل من الماء ويرش على الخروف بأكمله مع المسح باليد .ثم يوضع فى صينية ويدخل الفرن للتحمير على الجانبين .. الشوربة المتبيقة يطبخ فيها الأرز ويفضل أن يكون (بسمتى) مع ملاحظة أن تعلو الشوربة الأرز بـ ٣ سم فقط .

التقديم :تسوية الأرز تحتاج لنفس وقت التحمير ،هناك يغرف الأرز فى صينية الغرف التى تتسع لخروف كامل ثم تزين بالزبيب والمكسرات إن

أمكن،وألا يقطع شرائح الليمون والطماطم وتزين بها حواف الرز ،ثم يوضع الخروف كاملا على الأرز ويزين الخروف أحيانا بالإزباجتى البيضاء مع الخروف والبيض المسلوق .

ملحوظة : هذه الوجبة تحضر فى الحفلات على مستويات كبيرة . وبالهنا والشفا .

★ المفطح :

المكونات : ١ خروف مقطع الى ستة قطع – ٢ فخذ – ٢ ذراع – والسلسلة نصفين نصف به اللية ونضف آخر حتى ما قبل الرقبة – الرقبة والرأس .

الطريقة : نفس تجهيز الشوربة كما سبق بالضبط فى القوزى ،وبنفس طريقة التسوية ثم بعد التسوية – يطبخ الأرز فى نفس الشوربة – مع ملاحظة أن الأرز البسمتى هو الأفضل لهذا النوع من الأكلات .ودائما هذه النوعية غالبا ما تطهى فى العزومات الخاصة ،يتبع نفس طريقة الغرف ،وإن أردت أن أضيف شيئا فهو ،عندما يشرب الأرز بالماء نصفين ١ كوب من الزبيب .ثم يرش الوجه بالكمون البودرة والزبيب ويترك ويغطى حتى يتم التسوية وعند الغرف يقشط وجه الأرز يلونه الكمون والزيت ويحتفظ حتى إتمام الغرف ثم ينثر على وجه الصينية . وبألف هنا وشفا .

★ طهى فخذة الخروف : روستو :

المكونات : فخذة خروف كبيرة نسبيا – ٤ فص ثوم – حزمة بقدونس – بصلة متوسطة –جزرة كبيرة – ملعقة مسطردة – نصف كوب دقيق – ملح وفلفل .

الطريقة : بعد غسل وتنظيفالفخذة نستخدم سكين رقيقة ومدببة

ويحدث بها فى الفخذة عدة ثقوب يوضع فى كل منها فص ثوم وبعض البقدونس المفروم والملح والفلفل ويلف بدوبارة إن أمكن ثم تملح الفخذة كلها وترش بالفلفل الأسود ثم تعفر بالدقيق وتوضع على سطح ساخنة « جريل » أو طاسة بدون زيت على الوجهين والأجناب ثم تملس بالمسطردة كلها ،ثم توضع فى صينية التسوية ،ويوضع معها البصلة مقطعة قطعا كبيرة .والباقى من الثوم إن تبقى والباقى من البقدونس والجزرة مقطعة وتغطى وتدخل الفرن لمدة ٤٥ دقيقة .ثم جسها وتزويدها بقليل من الماء وكشف غطاءها حتى تأخذ لون الروستو مع تقليبها على الجنب الآخر . .بعد التسوية ينزع الخيط من عليها وتشفى من على العظام مباشرة لسهولة أكلها وتغطيتها ،وتقدم على طريقة رز الكابسة أو البخارى كما سبق. وبالهنا والشفا .

★ **كباب وريش ضانى :**

كما هو معلوم أن أفضل أنواع المشويات على الفحم من لحوم الغنم .

المقادير : كيلو مشكل كباب وريش – ملح وفلفل – ليمون – وبلح الطيب وقرفة – زبادى .

الطريقة : يتبل اللحم بجميع المواد السابقة مع عصير طماطم –ويوضع فى الثلاجة على الأقل ساعة قبل الشوى ويمكن تشيشة الكباب ثم وضعه ملاصقة بعضه البعض « يقدم معه الفلفل المشوى وقطع الكوسة والطماطم » يقدم مع أطباق الرز بالشعرية . وبالهنا والشفا .

★ **ضانى هبر «كباب حلة »**

وهذا النوع هو السائد فى الأكلات المصرية ،ليكفى كثرة الأعداد .يقطع الكيلو حوالى ٨ قطع تقريبا .

المكونات : ٢ كيلو جرام خروف بالعظم – ١ كيلو بصل – رأس ثوم –

١ كيلو طماطم عصير – ٢ بقدونس.

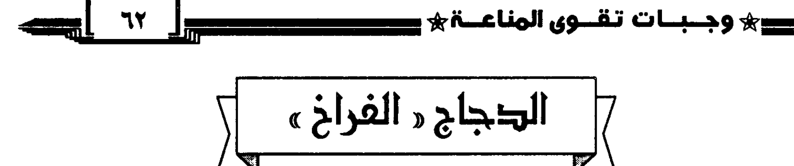
الطريقة : فى هذه الحالة يفضل غلى اللحم حتى يخرج الريم وتضيع رائحة لحم الخروف .ثم يصفى اللحم ويرمى هذا الريم بالمياه ويغسل اللحم بماء بارد .ويبقى حتى نعد البصل جوانح والثوم والبقدونس وتحمر جيدا ،ثم يوضع الهبر فى البصل ويقلب و عندما تخرج المياه المتبقية من اللحم ثم يزود بالماء .والبهارات كمون وكزبرة وفلفل أحمر مطحون والملح والفلفل ويستمر فى التسوية الى قبل النهاية بحوالى ١٥ دقيقة يضاف عصير الطماطم وتستمر فى التسوية حتى تنتهى الرغاوى من على الصلصة .وقد انتهى .ويقدم معها الرز الأبيض .

★ ضانى هبر مع الرز «كابسة سعودى»

المكونات : ٢ كيلو لحم خروف بالعظام مقطعة حوالى ١٦ قطعة « ١ ك بصل – رأس ثوم – مع عيدان قرفة – ٥ حبات – ١٠ حبات قرنفل – كزبرة وكمون – ليمون ناشف إن وجد – ١ك عصير طماطم – ٢ حبة فلفل رومى كبير – ٢ حبة طماطم كبيرة – ٢ ك أرز بسمتى إن أمكن .

الطريقة : كما فى الهبر بإضافة القرفة والحبهان والقرنفل والليمون الأسود حتى تقترب من التسوية ،يقطع الفلفل شرائح والطماطم مكعبات صغيرة جدا وهناك طريقتان إما إنتشال اللحم خارج الشوربة والقاء الأرز فى الشوربة مع مراعاة عيار الماء ٣سم أعلى الرز ثم يعاد ،وضع اللحم بعد أن يجف الأرز على وجه الأرز – أو إلقاء الفلفل والطماطم قبل الرز مباشرة ،وإلقاء الرز على اللحمة .مع التقليب الخفيف .فى الحالتين يلقى بالفلفل والطماطم قبل الرز مباشرة .وبالهنا والشفا .« وإلى اللقاء .كتاب الضأن القادم » .

★★★★★★★



الدجاج « الفراخ »

الفراخ هذا النوع من الطيور الذى أبدع فى طهيه جميع الجنسيات .فأصبح منه ما لا يعد ولا يحصى من أجود الأطعمة وسنعرض هنا منتجات من أنحاء العالم كما هو أيضا فى كل ما عرضناه من الأصناف السابقة .

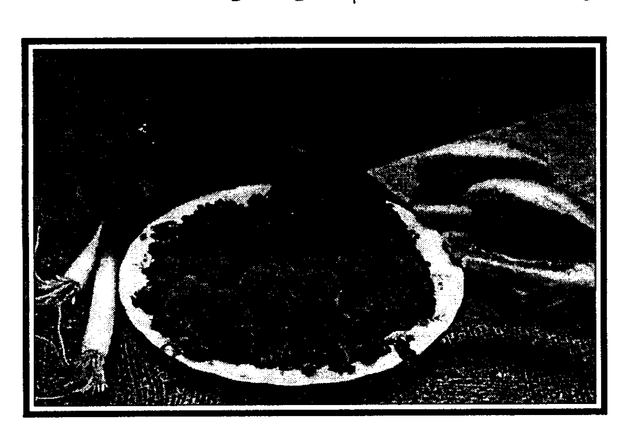
أولا : الفراخ المخلية :

كيفية خلى الفراخ طريقتين + طريقة القربة

الأولى : خلى الفراخ بالكامل « سليمة » – خلى الفراخ على ٤ قطع منفصلة .

ا - الفراخ كاملة :

لا بد من الحصول على سكينة حادة صغيرة الحجم ذا حد مدبب من الأمام ،توضع الفرخة على صدرها وظهرها الأعلى ومؤخرتها للأمام – وتبدأ شق الظهر الجلد فقط بخط مستقيم حتى النهاية .وتبدأ بالجانب الشمال ،خلى الجلد بسن السكين برفق ودائما سن السكينة بحك فى العظام ومخلّصا كل ما يعثر عليه من لحم حتى يصل نصف الصدر الشمالى فيبدأ



بتخليصه من الضلوع ،أما عن الفخذ الأيسر فنشق لحم الفخذ من الداخل حتى تصل الى المفصل وهنا تدور بالسكين حولها وتضغط على اللحم بيد اليسرى واليد اليمنى تستخرج العظام ويستمر فى خلع الصدر عن كسر القرتوشه فى عظام القفص الصدرى التى تقسم الصدر نصفين ثم ننتقل الى النصف الأيمن من الصدر الذى تم إخلاؤه من أعلى عكس النصف الأيسر مع ملاحظة المحافظة على سلامة الجلد ثم يتم مع الفخذ الأيمن ما تم مع الأيسر حتى تنتهى ونضع القفص العظمى للدجاجة ونفرش اللحم ومحاولة تصليحه وخاصة لحم الفخذ لأنها تكون ساقطة من الجلد .وهكذا .

٢- **الطريقة الثانية** : وهى تقسيم الفرخة الى أربع أقسام ٢ صدر ،٢ فخذ وبذلك يسهل عملية الخلى .

٣- **الطريقة خلى القربة** : هو خلى الفرخة دون المساس بالجلد ويسحب منها العظام وتعود لشكلها الطبيعى إذا حشونها بلحم مفروم مثلا ، ولهذا شرح فى باب خاص بالفراخ .

- وإلى البداية أولا بالفراخ المخلية ، وبعدها الفراخ الصحيحة والمقطعة وهكذا .

والى تناول هذه الأنواع الشيقة من الدجاج والتى معظمها مبتكر « شيف عبد المولى »

ا - رول الفراخ المحشى : Roul Chicken

المكونات : ١ فرخة مخلية كما سبق - ٢ بيضة - ٣ فص ثوم - ملح بقدونس - ملح وفلفل - زيت - سيلفر .(ورق الألومنيوم)

الطريقة : تفرد الفرخة وتوضب « تساوى القطعة البارزة » يقدم البقدونس والثوم ناعمين ويرش على الفرخة مع الملح والفلفل وضغطها باليد حتى تدخل اللحم جيدا - ثم تكسر ٢ بيضة وتضربهما جيدا ويعملان

أومليت «قرص كبير» .يوضع على سطح الفرخة ،تفرد ورقة سيلفر بطول حجم الفرخة ٢ ونصف مرة وتمسح بالزيت ويرش عليها قليل من الملح وتنتقل عليها الفرخة –وتلف بها جيدا ثم تقفل من الأجناب جيدا ،توضع الفرخة فى صينية بها ماء ساخن مملح يكفى لتغطية نصف الفرخة وتسوى فى فرن حرارة ٣٥٠° لمدة ٢٥ دقيقة أولا –ثم تقلب على النصف الآخر لمدة ٢٠ دقيقة ،بعدها تخرج من الفرن وتنشل من الماء وتوضع عموديا حتى نتخلص من المياه بداخلها حتى تبرد ثم تقطع حلقات بسمك ١ونصف سم .

يقدم معها صوص الليمون ثم أى نوع من المكرونة بصوص البولونيز . وبالهنا والشفا .

٢- كوردن بلو بالفراخ : Corden Blue

المكونات : فرخة مقسمة الى صدرين وفخذين مخليين – نصف كيلو لحم مفروم – ثوم – بقدونس – ملح وفلفل – بيض – بقسماط – سمن أو زبدة – بطاطس مقسمة ٤ قطع .

الطريقة : فرد الأربع أجزاء المخلية وتوضيبها ،تتبل اللحمة المفرومة بالملح والفلفل والثوم والبقدونس ثم البيض والبقسماط ونعجنه جيدا ثم توزع على الفراخ – وتضبط وتلف بطريقة جميلة .ثم توضع فى صينية مدهونة زبدة – بحيث يكون فتحتها لأسفل حتى تفتح .تسوى فى الفرن على حرارة متوسطة يمكن التسوية حوالى ٤٠ دقيقة .ثم تخرج الفراخ مع البطاطس .وتقطع فى حلقات بشكل جميل وترص البطاطس بين حلقات الفراخ .ويلاحظ أن أوراك الفراخ لها لون يختلف عن الصدور . وبالهنا والشفا .

٣- تشكن جريل «فراخ جريل » Chicken Grill Bonless

المقادير : ١ دجاجة مقسمة ٤ أقسام ومخلية – زيت زيتون – زبادى –

كاتشاب – ملح وفلفل – ثوم – ماء بصل « قليل من كل تلك الأصناف »

الطريقة :يتم خلط الزيت والزبادى وكاتشاب والثوم المطحون .وعصير بصلة صغيرة بعد بشرها بالمبشرة اليدوية – ثم إضافة الملح والفلفل ومزجهم جيدا ثم أخذ من هذا المزيج ونقع الفراخ لمدة ساعة على الأقل ،ويتم التسوية على الجريل أو الفحم .إذا كانت التسوية على الجريل فيلزم الآتى :بصل جوانح و ٢ فلفل رومى شرائح وحزمة بقدونس وحبة طماطم شرائح ويضاف الملح والفلفل اللازم لهذه الخلطة .وبعد تسوية الفراخ على الجريل يتم تسوية هذه الخلطة .وتوضع على الفراخ من أعلى وتغطى لمدة ١٥ دقيقة .. ومع ماتحب من أصناف المعجنات .

٤- تشكن جريل العظام : Chicken Grill

المكونات : ١ فرخة مقسمة ٤ أجزاء بالعظام ولكن يفتح الفخذ من الدبوس واللوح والصدر من الجنب حتى يتشبع بالتتبيلة ويبقى فى التتبيلة لمدة أطول .

الطريقة : نفس الطريقة فى الفراخ المخلية ونفس الخلطة،التى توضع على الفراخ بعد التسوية ،أما إذا تمت التسوية على الفحم فتستبدل الخلطة بإثنين شيش يحمل البصل والفلفل والطماطم المتبلة والمشوى على الفحم .وهكذا .

٥- تشكن صوابع :فراخ صوابع «مخلى» Chicken Fingers

تقطع الفراخ صدور وأفخاذ أصابع بدون جلد ،يقطع طولى فمثلا يقطع الفخذ ٤ أصابع والصدر ٥ أصابع لأنه به الفيليه .

المكونات : ٢ بيض – كوب حليب صغير – ٢ ثوم كبير – بقدونس – قليل من الجبنة المبشورة – وملح وفلفل – دقيق .

الطريقة : يفرم الثوم والبقدونس والجبنة المبشورة والملح والفلفل وفى

وعاء التتبيل ثم تكسر بيضة واحدة ويذاب فيها كل المخلوط السابق ثم تضاف البيضة الأخرى والحليب ويمزج جيدا جدا .تغمس صوابع الفراخ فى الدقيق أولا ثم وضعها فى مخلوط البيض ولمدة نصف ساعة قبل القلى .ويقلى فى زيت متوسط الحرارة أو أقل من متوسط الحرارة .

وتقدم معه شرائح الليمون ومما تفضل مع إزباجتى بطماطم وريحان .

٦- فراخ بانيه - يفضل الصدور فقط .

تقطع الصدور بالعرض بمعنى أن يقسم الصدر الواحد قسمين عن طريق شقه بنفس حجم الصدر .وينزع منه الفيليه .ويدق الصدر فى داخل كيس بلاستيك حتى يتسع ما أمكن وكذلك الفيليه .

التتبيلة : هى نفس تتبيلة الفراخ الصوابع بالضبط .ولكنه يزداد عليه خليط البقسماط بالدقيق بنسبة ١ دقيق الى ٥ بقسماط .وترفع من البيض ثم ترمى فى البانيه ويضغط عليها براحة اليد بقوة حتى يلتصق بها أكبر قدر من البانيه .

التسوية : القلى فى الزيت بحرارة متوسطة أو أعلى الجريل بعد مسحها بالزيت وهذا أفضل .

ويقدم معها صوص ترتار « راجع الصوص »

يمكن إستخدامه سندويتشات فهو فى غاية الطعامة بالإضافة الى المايونيز ، وشرائح الطماطم ومع الأكل الساخن وعلى رأسها الإزباجتى .بصوص البيرونشينى « راجع الصوص »

٧- شيشن طاوق : «أكلة تركيةالأصل»

المكونات : ٤ صدور مقطعة أصابع ٤سمX ١ سم تقريبا . ٤ فصوص ثوم كبيرة – زبدة ١٠٠جم – ملح وفلفل .قليل من صوص الطماطم .قليل

من المسطردة .

الطريقة الصحيحة لتسوية الشيسن طاوق :

تسيح الزبدة ويلقى فيها الثوم المفعوص ببطن السكين وليس مقطعا ولا مفروما . .يتبل الفراخ فى الملح والفلفل وصوص الطماطم والمسطردة .ثم يلقى فى الزبدة والثوم ولمدةدقيقة واحدة فقط حتى تقوى ،ثم فى الشيسن المعد لذلك ،ويسوى معها منفصلا على شيسن آخر ،قطع الفلفل الرومى والبصل والطماطم وبعد التسوية يقدم الشسن طاوق مع الخضار المشوى ،ممكن عمل سندويتشات مع هوت صوص .صوص الثوم والريحان ،ويقدم ساخنا مع أصناف الأرز المختلفة وبألف هنا وشفا .

٨- تشكن آل كنج «صدور محشية» Chicken Al King

يفضل الصدر أيضا . . **المكونات** : ٤ صدور فراخ – حزمة سبانخ كبيرة – ١٥٠ جم جبنة بيضاء – دقيق – ١٠٠ جرام زبدة – زيت – الملح والفلفل .

الطريقة الصحيحة للآلكنج : يشق الصدر من الجانب الأعلى فتحة ٢ سم ولكنها يعمق الصدر كله طول وعرض أى أن تسحب السكينة داخل الصدر من أقصى اليمين لليسار من دون أن توسع الفتحة . تسلق السبانخ وتصفى وتعصر جيدا ،ثم تخلط بالجبنة البيضة ويضاف الفلفل والملح إن إحتاجت ذلك ثم تتبل الصدور بالملح والفلفل والدقيق جيدا ثم فى طاسة بزيت قليل جدا تحمر الصدور على الجنبين أو على الجريل حتى يصبح لونها أصفر ذهبى جميل ،ثم ترص فى صينية ويقطع مكعبات زبدة توضع على الفراخ كل قطعة على حدة وتغطى« وتدخل الفرن لمدة ١٥ دقيقة أو حتى التسوية .ويقدم بجانبها شرائح الليمون . . ويؤكل مع اللازانيا .

هناك من يستعمل للسندويتشات ويحمل نفس الاسم . .وذلك ممكن

بإختلاف الآتى :

تقطع الصدور شرائح رقيقة جدا وتدق حتى تصبح رقيقة وتحشى بالسبانخ والجبنة .ويمشط السندوتش بالمايونيز أولا تلف الفراخ بالسبانخ والجبنة ،وترش بالدقيق ثم تقلى فى طاسة بزيت قليل أو على الجريل وفى داخل السندوتش مباشرة . وبالهنا والشفا .

٩- تشكن روتاتوى «فراخ مخلية» Chicken Rutatwey

المكونات : ١ فرخة مخلية مقطعة الى مكعبات ٢سم×٢سم – ٢ بطاطس كبيرة مقطعة نفس الأحجام – ٣ جزرة كبيرة بنفس الأحجام – ٣ حبة فلفل رومى مقطعة نفس الأحجام – ٤ فصوص ثوم – ٢ بصلة كبيرة مقطعة نفس الأحجام – ١٥٠جم زبدة – ملح –فلفل –صويا صوص – إن أمكن .

الطريقة : تتبل الفراخ منفصلة أولا بالملح والفلفل والزبدة والصويا صوص ،وتؤخذ بلاتشيه على الجريل أو الطاسة ثم جميع الخضروات المصاحبة للروتاتوى . وتشوح كلها بالزبدة والملح والفلفل ،وتجمع كلها فى صينية واحدة ،وتضاف الصويا صوص ،وتوضع فى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة فى فرن حار أو حتى التسوية وبالهنا والشفا .

١٠- شيش كباب فراخ

المكونات : ٤ أوراك مخلية ويفضل الأوراك فى هذا الشيش أفضل من الصدور ويقطع الورك ٤ قطع – ٢ بصلة – ٢ حبة فلفل رومى كبيرة – ٢ طماطم – ملح وفلفل – زبادى قليل من الكمون والقرفة – بلح الطيب المبشور – قليل من زيت الزيتون – ٢ فص ثوم مهروس – قليل من المسطردة- الملح والفلفل .

الطريقة : غسل وتنظيف الفراخ وتصفية المياه منها ،يقطع البصل

والفلفل وجلد الطماطم فقط بأحجام مثل أحجام الفراخ ،خلط الزبادى مع البهارات وزيت الزيتون والثوم والمسطردة ،حتى تمتزج ويتبل بها الفراخ وتشيش قطعة لحم فراخ أمامها قطعة بصل وخلفها قطعة فلفل ثم قطعة طماطم وهكذا حى تنتهى الكمية ،وتضم الى بعضها وتنتظر حوالى نصف ساعة على الأقل قبل الشوى ،والى الفحم لتتم التسوية على فحم صافى بدون دخان وهادى . مع الرز الأبيض بالخضار . ألف هنا وشفا .

١١- بداية تسوية الفراخ بالعظم : Kentaki Friedchicken

الفراخ الشبيهه بالكنتاكى :

المكونات : فرخة واحدة بالعظام والجلد مقطعة الى ١٠ قطع بجناحين وكل ربع على إثنين – خل – ليمون – ملح وفلفل – وزيت زيتون – زيت ذرة – تغسل الفراخ بالدقيق جيدا وتصفى من الماء ،تنقع الفراخ فى هذا الخليط بإضافة قليل من البقدونس المفروم والقرفة البودرة ،ثم تستمر ساعة فأكثر ،يحضر الدقيق المخلوط بالبقسماط .بقسماط ٥ –دقيق ١ .

الطريقة : تصفى القطعة جيدا من المحلول وتوضع فى البقسماط ويضغط عليها بقوة شديدة حتى تشرب وتغطى جيدا بالبقسماط ..وهكذا حتى تنتهى من الفراخ .

تسوى فى قدرية زيت كثير ويستحسن أن يغطى أثناء القلى .لكى يكون أقرب بجهاز قلى الكنتاكى ومع أفضل أنواع البشاميل . وبألف هنا وشفا .

١٢- روست تشكن كاملة : Roast Chicken Hall

المقادير : ١ فرخة كاملة سليمة مغسولة بالدقيق – بصلة متوسطة – ١ فلفل رومى – ١ طماطم متوسطة – ٢ فص ثوم – ملح وفلفل – زيت – ٢ بطاطس كبيرة – ٢ جزر كبيرة – بصلة كبيرة – ليمون – فلفل أحمر بودرة .

الطريقة : يقطع الخضار الأول شرائح رقيقة ويملح والفلفل ويدعك جيدا وتحشى به الفرخة ونصف ليمون يوضع فى آخر الحشو والخضار الثانى يقطع قطعا كبيرة وتوضع حول الفرخة ،وتملح الفرخة ويرش عليها الفلفل وتدعك بالملح والبهارات والزيت ،وتغطى أولا ثم تدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة وتكشف لمدة ١٥ دقيقة تقلب أثناءها على الوجه الآخر . بالهنا والشفا مع الرز بالشعرية .

١٣- روست تشكن ٤ قطع : Roast Chicken 4 Psc

المكونات : فرخة مقطعة ٤ أجزاء فخذين وصدرين – زيت مذاب فيه ملح وفلفل ومسطردة وصويا صوص ونفس تشكيلة الخضار والتى وضعت حول الفرخة الكاملة (بطاطس،فلفل وطماطم ،٢ جزرة كبيرة) .

المكونات : تتبل الفراخ فى الزيت وترص فى صينية التسوية وبينهما وحواليهم قطع الخضار وبعد إضافة قليل من الماء وتغطى وتدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حرارة ٣٥٠ْ ،ثم نكشف وتبقى لمدة ١٥ دقيقة ،ويستخدم الخضار المرافق .مع الأرز الأبيض ، وبالهنا والشفا .

١٤- فراخ بصوص الليمون : Lemone Sauce Chicken

المكونات: ١ فرخة ٤ أجزاء – ملح وفلفل –صويا صوص – ٢ فص ثوم مهروس – زيت قليل جدا .

صوص الليمون : عصير ليمون كثير – عصير برتقالة بلدى صغيرة – مزج العصير جيدا – زبدة – ٣٠ جرام نشا –يسيح الزبدة مع النشا حتى تظهر رغاوى على سطح الزبدة –ثم تضاف عصير الليمون والبرتقال على النشا وبضرب جيدا بالسلك وإذا كان هناك حاجة لمزيد من العصير يمكن الإستعاضة فقليل من ماء ساخنة .حتى يكون قوام متماسك .

طهى الفراخ: فى طاسة تتسع الفرخة مرة واحدة يقدح بها زيت خفيف حتى تسخن جيدا ثم يوضع الأربع أجزاء بحيث يكون الجلد لأعلى ثم نحضر وعاء بها ماء لعمل ثقل للضغط على الفراخ حتى يخرج ما بها من ماء لمدة ١٠ دقائق ثم تقلب على الجلد ويوضع عليها نفس وعاء الماء للضغط لمدة ٥ دقائق أخرى ،ثم نكشف وتتأكد أنها أستوت بغرس خلة أسنان بداخلها والتأكد أنه لا تخرج مياه بعدها .حينئذ يوضع صوص الليمون والفراخ ساخنة حتى تتشرب. بالهنا والشفا .

١٥- الفراخ الكانشاتورا :

المكونات: فرخة مقطعة ١٠ قطع بالعظام – بصلة كبيرة – ٣ فص ثوم – نصف ك عصير طماطم + ١ ملعقة بوريه طماطم – ملح وفلفل – ورق لورا .

الطريقة : بعد غسيل الفراخ جيدا ترص فى صينية التسوية – نفرم البصلة فرما ناعما على اليد وكذلك الثوم .ويرش كله على الفراخ مع دعكها جيدا ثم رش الملح والفلفل وورق اللورا وتوضع فى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حرارة ٣٥٠° وحى تتخلص الفراخ من المياه التى بها ،ثم تسحب خارج الفرن وتقلب بملعقة خشب ،ويخلط عصير الطماطم بالطماطم البوريه ويضاف الى الفراخ ويوزع جيدا حتى يتخلل الفراخ كلها ،ويعاد الى الفرن لمدة ١٠ دقائق ويقلب بالملعقة الخشب ويعاد ثانيا لمدة ١٠ دقائق أخرى . وبالهنا والشفا .

١٦- فراخ بالكارى :

المكونات : فرخة مقطعة الى ١٠ قطع ومغسولة بالدقيق – بصلة متوسطة – ٣ فص ثوم – دقيق – قليل من الكركم – ١٠٠ جم كارى بودر –قليل من كل من الكمون والكزبرة – الملح والفلفل – زيت ذرة .

الطريقة: تصفى الفراخ من المياه ويتبل بالدقيق ،وتشوح لمدة دقيقة فى

زيت ذرة ثم تنقل الى صينية التسوية وترص وتقطع البصلة ناعما والثوم وترش على الفراخ مع البهارات والملح والفلفل وتوزع البهارات والبصل باليد لتتحل الفراخ جيدا .. وتوضع فى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حرارة ٣٠٠ ،ثم تسحب وتقلب بملعقة خشب ويذاب الكارى فى قليل من الحليب ويضاف الى الفراخ ويوزع ويقلب الفراخ بالكارى جيدا ،ثم تعاد الى الفرن ثانيا لمدة ١٠ دقائق وتقلب وتعاد لمدة ١٠ دقائق أخرى .يستخدم هذا الصوص مع أى نوع من الأرز بالإضافة الى الفراخ . وبألف هنا وشفا .

١٧ - فراخ تكا بالعظم :

المقادير : ٢ فرخة كل منها نصفين نظيفين .عصير –٢بصلة صغيرة – ٢ ملعقة زبادى صغيرة –قليل من الكاتشاب والهوت صوص – ملح وفلفل وثوم – عصير الليمون – زيت زيتون .

الطريقة : يخلط الزبادى بالكاتشاب والصلصة الحارة .عصر الليمون والزيت والملح والفلفل وتتبل الفراخ من الجانبين ،وتوضع فى الثلاجة لمدة ساعة قبل الشوى على الفحم .. لو سويت لا بد أن يقدم معها سلطة الطحينة « سنتعرض لها فى باب السلاطات »

يقدم معها مكرونة بولونيز . وبالهنا والشفا.

١٨ - مختوم الفراخ :

المقادير : ١ فرخة مقطعة ١٠ قطع بالعظم – كوب لبن رايب – ٣ حبة طماطم – ٢ بصل – ٢ ملعقة صلصة بوريه – ١ ملعقة صغيرة – قرفة ناعمة – ١ ملعقة صغيرة حبهان مطحون – ٢ملعقة سمن – ملعقة صغيرة ملح وفلفل اسود .

الطريقة : تحمر الفراخ جيدا وترص فى صينية ،يحمر البصل فى الزيت

وينتشل منه وتوضع على نشاف باقى المكونات تضرب فى الخلاط ويفرد البصل على الفراخ ويرش فوق باقى المكونات المضروبة فى الخلاط ويوضع فى الفرن حتى يستوى الدجاج وتقل كمية الخلط .

ويقدم بطاطس بوريه ومكرونة وبألف هنا وشفا .

١٩ - الكشك المصرى : Egyption Keshek

المقادير : ١ كوب لبن رايب – ١ كوب دقيق – كوب حليب – ٥ حبات حبهان – ١ فص مستكة – ٣ بصلة كبيرة – ٤ ملعقة كبيرة – سمن بلدى أو غيره .

الطريقة : ضرب اللبن الرايب وخلطه بالدقيق الحليب بالتدريج حتى يصبح قوامه وسط ويترك لمدة نصف ساعة حتى يخمر مغطى تنظف الفرخة جيدا وتسلق فى ٤ أكواب ماء مع الحبهان المستكة حتى تستوى ،ترفع الفرخة من الشوربة بعد إضافة الملح والفلفل للشوربة ،يضاف خليط اللبن الرايب الى الشوربة ويضرب جيد حتى يمتزج جيدا حتى يصبح قوامه مثل قوامهاالمهلبية ،يقطع البصل جوانح ويدبل بالسمن ،ثم تحمر الفرخة بعد أن تقسم إلى أربعة أجزاء أو أكثر حسب الطلب ،ويرص البصل على الكشك وتوضع الفراخ من فوق البصل ،يقدم كله ساخنا . وبألف هنا وشفا .



٢٠- قطع فراخ فى صوص حامض حلو : Sweet Sawer Sauce Chicken

المكونات : بصل – ثوم – سكر – بهارات –جزر أحمر – طماطم عصير مصفى –طماطم بوريه – كاتشاب – أناناس .

الطريقة : يحمر البصل الناعم والثوم ثم يضاف الجزر قطع مكعبات صغيرة ثم عصير الطماطم والبوريه ،والسكر وتستمر فى التسوية ويقطع أناناس ويرمى فى الصوص ،وأخيرا يضاف الكاتشاب بوفرة . .وهكذا ، تقطع الفراخ الى مكعبات وتتبل بالدقيق وتحمر فى زيت خفيف ثم تضاف اليها صوص الحامض الحلو .

ويبقى على النار حتى تتم التسوية .النار هادئة. بألف هنا وشفا .





بسم الله الرحمن الرحيم

قالت الحكمة القديمة إسأل مجرب قبل أن تسأل الطبيب .وقالوا خذ العلم من أهله إذا أردت أن تحصل على فتوى فى الدين فعليك بعلماء الدين ،وإذا أردت فى الهندسة فعليك بالمهندسين الذين مارسوا الهندسة وهكذا .

لقد عملت فى هذا المجال ربع قرن أو ما يزيد قليلا .وكنت أسعد حظا حيث ساعدتنى الظروف أن أعمل فى مختلف المطابخ فى مختلف البلاد ومع أخصائيين من نفس البلاد فمثلا عملت ولمدة ١١ سنة فى إيطالياوفى شركات إيطاليه حول العالم ثم الولايات المتحدة الأمريكية لمدة ٣ أعوام منفصلة وفى فرنسا مع مسئولة فرنسية عن المطابخ الفرنسية .حتى المطابخ العربية .عملنا مع من أهم أكفأ من يعمل فى أكلهم حتى ولو كانوا من غيرهم .

و حينما أكتب إليكم والله شاهد ووكيل أكتب تجارب أصنفها بيدى وأعجبت كل من قدمت اليهم بنسبة تزيد على التسعين فى المائة .لا أقول مائة فى المائة لأن ذلك مستحيل أن ترضى جميع الأذواق .

فلقد أطلعت على بعض كتبها علماء الطهى ولكن نظريا فقط . وفى هذا المجال لا يمكن الإطمئنان إلا لمن مارس ومارس بوعى وسجل فى كراسة أنسب المقادير وأعظم النتائج .

أدعو الله أن يلاقى مؤلفى أو مؤلفاتى رضاكم بى وإعجابكم إنشاءالله والله ولى التوفيق .

ملحوظة هامة جدا جدا :

إن أنواع الدقيق المستخدم هنا ليس بدرجة الدقيق المستخدم هناك ولا الزبدة ولا حتى البيض لأن الأعلاف تختلف حتى طعم اللحوم والمدة اللازمة لتسويتها تختلف أيضا عندما تقوم بعمل أى صنف من الكتاب . خطأ

.ولذلك من الكتاب وتبدأ فى التنفيذ .تصاب بالفشل وتعود تحمل نفسك المسئولية والخطأ فى الكتاب وشكرا .

فعلى الكاتب أن يعرف هذه الفروق جيدا فمثلا إن كان يعطى بيض واحدة لشئ هناك فهنا تزيد نصف بيضة .

★ فراخ على الطريقة البخارية : «فراخ بصوص التوتار»

المقادير : ١ فرخة حجم كبيرة منزوعة الجلد – مقطعة الى ثمان قطع – ٢ملعقة مسطردة – ٢ بصلة شرائح ناعمة – ٢ ملعقة زبدة – ٢ ملعقة سكر بنى – ربع كوب كاتشاب – ١ مكعب مرقة دجاج – ١ملعقة خل أبيض – ١ كوب عصير طماطم – ٢ ملعقة بايريكا – ملح وفلفل .

الطريقة : يتبل الفراخ بالملح والفلفل والمسطردة لمدة ساعة ثم تحمر نصف تحمير .

الصوص : يحمر البصل فى الزبدة حتى يدبل إضافة ملعقة سكر بنى « كرامل » وتقلب حتى يذوب السكر – ثم يضاف الكاتشاب ،الخل وعصير الطماطم والبايريكا ومرقة الدجاج .

ويستمر الطبخ لمدة خمس دقائق – يضاف الصوص الى الدجاج ويتم التسوية لمدة ١٥ دقيقة .

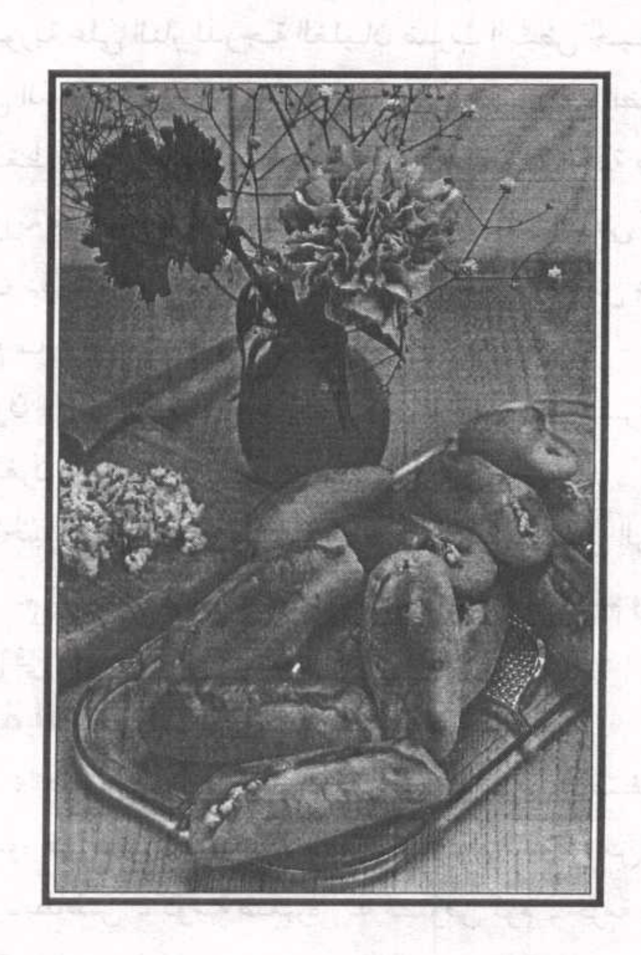
يمكن إضافة الساور كريم « الزبادى مع الأعشاب ومخفوق اللبن وزيت الزيتون »

★ فراخ بالصوص الغنى :

المقادير : فرخة١ ك صافى – نصف كوب زبدة – ١ بصلة مقطعة ناعم – ٢ جزرة مقطعة ناعم – فصين ثوم مهروس – نصف لتر شوربة – ٢ ملعقة خل – ملعقة صلصة طماطم بورية – لورا – حزمة بقدونس.

الطريقة : تقطع الفرخة ١٠ قطع فى صينية التسوية .يسوى البصل والجزر والثوم .ينتقل الخليط على الفراخ – تقلب جميع المقادير الباقية – فى صينية نفس صينية – الخليط الأول ،ثم يوضع أيضا على الفراخ ،تدخل الفرن –تقدم مع الأرز البنى بالمشروم – يقدم ٦ أشخاص .

★★★★★★★



باب الشوربات

★ شوربة البيض والجبنة

المقادير : ٢لتر شوربة فراخ او لحم -٣ بيضة - ٥٠ جرام جبنة رومى مبشورة -حزمة بقدونس مفرومة -ملح - فلفل اسود .

الطريقة :

رفع الشوربة على النار لدرجة الغليان ضرب البيض جيدا مع الجبنة المبشورة حتى الذوبان ثم نضيف البقدونس مع الاستمرار فى الضرب .

نقوم بضغط الملح والفلفل مع ملاحظة ان الجبنة فيها نسبة ملح للشوربة ثم نرفع الشوربة من على النار وننتظر حتى تهدا ونصب البيض فى المنتصف وننتظر نصف دقيقة ثم نقوم بتحريكها برفق حتى نحصل على قطعات البيض وتقدم ساخنة مع الكريتون .

الكريتون : هو مكعب ١ سم^{٣}من الخبز الفينو يحمر فى الزيت او يحمص فى الفرن .

شرائح الخبز : هى الخبز الشامى او البلدى نقوم بفصل الرغيف الوجة عن القاعدة ثم نقطعة شرائح بطول ٥سم فى عرض ١٫٥سم ويحمص فى الفرن او يقلى فى الزيت .

★ شوربة العدس بالخضار

المقادير : نصف كيلو جرام من كل من " العدس الاصفر -البصل الابيض -صدور فراخ او لحم بتلو " ربع كيلو جرام من كل من " فاصوليا خضراء -جزر -بطاطس -كوسة صغيرة " ٥ فصوص ثوم -حزمة بقدونس -٢ حبة طماطم كبيرة .

الطريقة : تسوية العدس

فى اناء التسوية نضع العدس معة البصل مقطع قطعا كبيرة والبقدونس والبطاطس والطماطم والثوم ويرفع على النار حتى التسوية مع البهارات (الكمون والملح والفلفل والكزبرة) والملح .

بعد اتمام التسوية ترفع العدس من على النار وتتركة حتى يبرد ثم نقوم بضربة فى الخلاط حتى يصير ناعما وممتزجا تماما .

ثم نقوم بتقطيع الكوسة والجزر والفاصوليا شرائح طويلة ٢سم Xنصف سم ويتم سلقها الجزر اولا ثم يضاف الية الفاصوليا واخيرا الكوسة وبع اتمام التسوية نضم الخضار الى العدس ويقدم ساخنا مع شرائح الخبز .

★ شوربة الحريرة

المقادير : نصف كيلو جرام لحمة غنم صافى مقطعة (برنواز) مكعبات صغيرة ١ سم٣ - نصف كيلو جرام عدس بنى بجبة - نصف كيلو بصل مفروم ناعمة - ٥ نصوص ثوم ناعمة - ١ حزمة بقدونس - ١ حزمة كزبرة خضراء - نصف كيلو جرام عصير طماطم - نصف كيلو جرام طماطم مقشرة ومقطعة ناعمة - ربع كيلو جرام حمص مسلوق - عصير ليمونتين بهارات " كمون - كزبرة - كركم - قرفة ناعمة - فلفل اسود - ملح) ٤ بيض مضروبة بحزمة البقدونس المقطعة ناعم جدا .

الطريقة : فى اناء صغير نضع عصير الطماطم مع البقدونس ويبقى على النار هادئة وفى اناء التسوية نضع البصل المفروم والثوم والبقدونس نقوم بغسل العدس جيدا ويسلقة فى اناء اخر لمدة من ٢٠ :٢٥ دقيقة ، نرفع قدر التسوية على النار مع قليل من الزيت ونبدا فى التسوية وبعد ان يدبل البصل نضيف الية اللحم حتى تستوى يمكن اضافةقليل من الماء ثم نضيف العدس

بالماء الذى سلق فية ثم نضيف عصير الطماطم والطماطم المقطعة والبهارات .

بعد ضبط الطعم ، وبعد التأكيد من التسوية نرفع قدر التسوية من على النار ونصب البيض فى منتصف الشوربة ونحركها برفق حتى نحصل على قطع البيض بالكزبرة تقدم هذة الشوربة اللذيذة الكاملة ، بها كل العناصر الغذائية تقدم لوحدها . بالف هنا وشفا

★ شوربة الخضار المصفى

المقادير : نصف كيلو جرام بطاطس - ٢ حبة فلفل رومى - حزمة بقدونس - حزمة كزبرة - ٢ حبة كوسة متوسطة - قطعة كزبرة حوالى ١٥٠ جرام - ١٥٠ جرام قرنبيط - ١٥٠ جرام جزر - ٥٠ جرام بسلة - ١٥٠ جرام طماطم - بهارات حسب الرغبة - مع الملح والفلفل - ٢بصلة بيضاء متوسطة - ٥نصوص ثوم .

الطريقة : بعد غسل وتنظيف كل هذة المقادير يرمى الخضروات تقطع قطعا كبيرة نسبيا وتغطى بالماء فى قدر كبير يسع كل هذة الكميات وترفع على النار لمدة ٣٥ دقيقة او حتى تسوية الجزر والبسلة .

ترفع من على النار وننتظر حتى تبرد ونقوم بضربها فى الخلاط ضربا جيدا ثم تصفيها بمصفاة سلك . ونضيف البهارات والملح والفلفل يقدم معها الكريتون وتقدم ساخنة .

★ شوربة الفاصوليا البيضاء

المقادير : نصف كيلو جرام فاصوليا بيضا مغسول ومسلوق مع الاحتفاظ بماء السلق - حزمة من الاعشاب (مرامية - لورا - زعتر - اوريجانو - روزمارى) ٥فصوص ثوم - نصف كيلو جرام بصل ابيض مفروم - حزمة بقدونس - حزمة كزبرة - نصف كيلو جرام عصير طماطم - يمكن

اضافة نوع من المكرونة - زبدة او زيت - ملح وفلفل - يمكن اضافة مكعبات الشوربة

الطريقة : يرفع البصل والثوم والبقدونس والكزبرة على النار من الزيت او الزبدة حتى يدبل البصل ثم نضيف بجميع الاعشاب التى لدينا ونستمر حتى التقليب حتى ظهور الرائحة الطيبة ثم نضيف الفاصوليا بالماء التى سلقت فية ، ويستمر التقليب لمدة ٥ دقائق ثم نضيف عصير الطماطم ونستمر فى التسوية لمدة ١٠ دقائق اخرى .

نرفع الشوربة من على النار ، ونرفع منها حوالى ربع كمية الفاصوليا على جنب وننتظر حتى تبرد الشوربة ونقوم بضربها فى الخلاط وتصفيتها بمصفاة سلك ثم يغير كمية الفاصوليا الى الشوربة .

يمكن اضافة اى نوع من المكرونة الصغيرة وتقدم بالمكرونة او بدنها ولايقدم معها اى نوع من الخبز هى الزوافير انواع الشوربة . بالف هنا وشفا

★ شوربة كريمة البصل

المقادير : ملح وفلفل ابيض - ١ كيلو جرام بصل ابيض - ٥ فصوص ثوم - ١ كوب صغير كريمة لبانى او (لبن + نشا) - شوربة فراخ ٢ لتر - او ٣ مكعبات مرقة الدجاج - ١٥٠ جرام زبدة - ١ بصلة كبير شرائح .

الطريقة : يقطع البصل شرائح (جوليان) يعنى تقسم البصلة نصفية ويقطع كل نصف على حدة فى نصف دوائر ناعمة هذة التقطيعة تسمى جوليان ويقطع الثوم شرائح ايضا .

يرفع البصل والثوم والزبدة عاى النار حتى يدبل البصل ولايحمر ثم نضيف الشوربة او مكعبات الفراخ وفى هذة الحالة يجب مراعاة الملح بدقة حيث ان المكعبات مالحة ونستمر فى التسوية لمدة عشر دقائق بعد ان تغلى

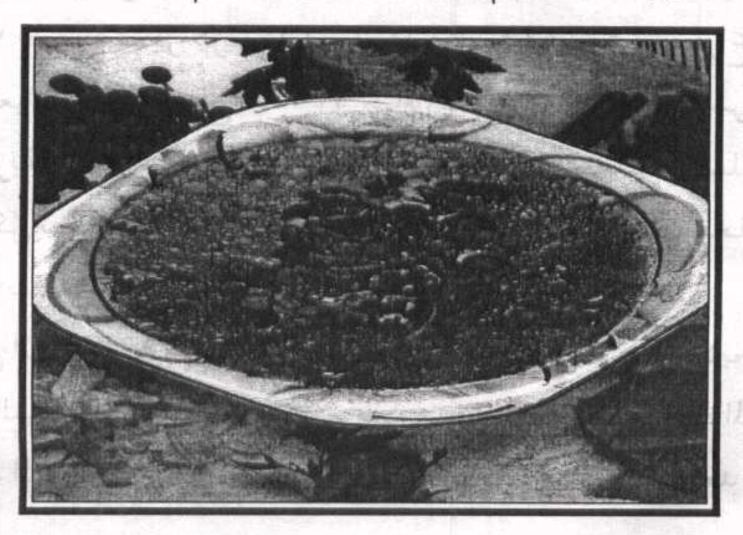
الشوربة ونضيف الملح والفلفل الابيض نرفع الشوربة من على النار وننتظر حتى تهدا ثم نضيف اليها الكريمة اللبانى ، نزيب نصف كوب نشا فى كوب حليب بارد ونضيف الى الشوربة وهى خارج النار ثم اعادة الشوربة الى النار ثانية

ملحوظة هامة : فى حالة استعمال الكريمة لاتعيد الشوربة الى النار مرة اخرى فى حالة استعمال الحليب والنشا فيجب اعادتها الى النار مع التقليب حتى تصبح على قوام غليظ . وبالهنا والشفا .

★ شوربة الثوم

المقادير : ١٢ نص ثوم - ١ بصلة بيضاء متوسطة - ٤ صفار بيض - نصف كيلو جرام عصير طماطم - ١ اعشاب (روزمارى - زعتر - لورا) مفرومة بالسكين ناعمة - ٢ ملاعقة خل - ٤ ملاعق زيت - ملح وفلفل اسود - قليل من الكمون - ٢ لتر شوربة .

الطريقة : تقطع البصلة ناعم جدا وترفع على النار مع الزيت ثم نضيف الثوم مع التقليب المستمر ثم نضيف عصير الطماطم . وتسوى لمدة ٣ دقائق



نضيف الشوربة وتستمر فى الغليان وننزع الريم الذى سيظهر على وجة الشوربة .
نضيف البهارات والكمون مع مراعاة تعويض الشوربة ان لم توجد بمكعبات الشوربة مع مراعاة الملح.
نقوم بضرب صفار البيض مع نصف كمية الاعشاب ضربا جيدا ونرفع الشوربة بعيدا عن النار ونضيف صفار البيض عن طريق الصب ببطء ثم ننتظر ٣٠ ثانية ونقلب الشوربة برفق .
سهو : نضيف ٢ ملعقة خل الى البصل والثوم قبل اضافة عصير الطماطم تقدم هذة الشوربة مع الكريتون. **بالف هنا وشفا**

★ شوربة الماكولات البحرية

١ كيلو جرام مكون من (سمك فيلة بدون عظم وجمبرى - وكالامارى) مقطع قطعا برنواز فى حجم ١ سم٣ - رؤوس وعظام سمك ورؤوس كالامارى وقشور الجمبرى - ٤ بصلات متوسطة - ٦ فصوص ثوم - ملح وفلفل وكمون وكركم - ٢ حبة طماطم مقطعة ناعم بدون قشر - ٢ عود قرفة خشب - ٤ ورقات لورا - زيت .

الطريقة: بعد غسيل رؤوس السمك والعظام غسيل جيد ، يوضع قدر بها ماء يكفى لتغطية الكمية مع ٢ بصلة مقطعة قطعا كبيرة + ٢ فص ثوم .
يرفع القدر على النار ويبقى يغلى لمدة ٢٠ دقيقة وتصفى بعناية وناخذ الشوربة مع الاحتفاظ بالعظام .
نقوم بفرم ٢ بصلة فرما ناعما + ٤ فصوص ثوم ونرفع فى قدر التسوية مع القليل من الزيت ونبدا فى تحمير البصل والثوم ونصفى القرفة واللورا حتى تظهر الرائحة الطيبة ثم نضيف الشوربة حتى الغليان يمكن اضافة بعض الماء الساخن ونضيف السمك والجمبرى والكالامارى المقطع الى الشوربة + قطع الطماطم .
نضيف البهارات والملح ونضبط الطعم .تقدم ساخنة . **بالف هنا وشفا**

★ شوربة الكوارع الخفيفة (مولوية)

المقادير : زوج من الكوارع البتلو - ٥ حبة حبهان - ٤ حبات مستكة - نصف كيلو جرام بصل ابيض - ٤ فصوص ثوم - ملح وفلفل ابيض - ٢ حبة فلفل رومى كبير - زيت - نصف كيلو جرام بصل مقطع جوليان (راجعة) ٢ جزرة مبشورة - حزمة بقدونس

الطريقة : بعد التاكد من نظافة الكوارع تماما نضعها فى القدر الكاتم ان وجد لم يوجد ففى قدر عادى وتغطى بالماء وتبقى حتى الغليان فنقوم بازالة الريم اولا باول ثم نرفع الكوارع ونحتفظ بالشوربة .

ثم نحضر وعاء التسوية ونضع فية قليل من الزيت ونرفعة على النار ثم نضع الحبهان حتى تحمر ثم نضع الكوارع ونقوم بتشويحها فى الزيت حتى يصبح لونها اشقر (اصفر خفيف)

تعير الشوربة ثانية الى الكوارع ونستمر فى التسوية حتى النهاية نقوم بتقطيع الفلفل والبصل والبقدونس جوليان والبقدونس قطع كبيرة ونضيف اليها الجزر المبشور ونرودهم بالملح والفلفل المطلوب نرفع الكوارع من الشوربة ونضيف اليها نصف كيلو جرام بصل ابيض وندعها تغلى بالبصل ونضيف الملح والفلفل وتغلى لمدة ٥ دقائق .

نضع الكوارع فى صنية او بايركس ويضاف مجموعة الخضار الى الكوارع مع قليل من الشوربة وتغطى وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ثم ناخذ الصوص مع الشوربة ونضيفة الى الشوربة ونقلبة حتى نكسب طعم الخضار الى الشوربة وتقدم معها الكريتون لزيذة جدا ومفيدة .

★ شوربة الفراخ بالنعناع المولوية

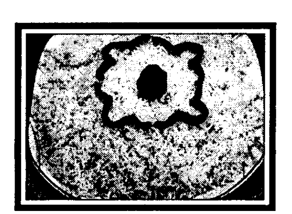
المقادير : ١ فرخة متوسطة الحجم - كريمة لبانى او البديل (لبن + نشا) - حزمة نعناع اخضر الاوراق فقط او ملعقتين نعناع ناشفا - ٣ بصلة كبيرة بيضاء مفرومة -

٤ فص ثوم - ملح وفلفل ابيض

الطريقة : بعد غسل الفرخة بالدقيق جيدا وشطفها نضعها فى قدر مملوء بالماء مع بصلة واحدة مقطعة قطعا كبيرة مع ٢ فص ثوم مقطعين مع الملح اللازم وتبقى حتى تستوى الفرخة تماما فنرفعها من على النار ونحتفظ بالشوربة .

نقوم فى اناء التسوية يوضع البصل المفروم الناعمة والثوم مع قليل من الزيت ونبدا فى التحمير ثم نضيف الشوربة وتستمر التسوية ١٠ دقائق خلالها نقسم الفرخة نصفية ونستبعد الجلد والعظم ونقطع لحم نصف الفرخة او يمكن الفرخة كلها قطع برنواز وتضاف للشوربة وترفع من على النار ويضاف اليها الكريمة ولاتعاد على النار ثانية وان لم توجد الكريمة فالبديل نصف كوب نشا فى كوب حليب يذاب فية ويضاف للشوربة ثم يعاد الى النار حتى الحصول على القوام السميك تقدم ساخنة وبالف هنا وشفا لايقدم معها شئ .

★★★★★★★



باب المقبلات والسلطات

★ المقبلات والسلطات

★ الباذنجان المحشى

المقادير : ٦ حبات من الباذنجان الطويل - ٥٠٠ جرام مشروم - ٢٥٠ جرام لحم مفروم - ٢ صفار بيض - ٢ فص ثوم - ٣ ملاعق زيت زيتون - ٢ بصلة - حزمة بقدونس .

الطريقة : سخن الفرن على حرارة عالية ، يتم شق كل باذنجان الى نصفين بالطول ، يتم عمل مربعات بسكين رفيعة فى كل نصف من الداخل وبعيدا عن الجلد بنحو نصف سنتيمتر تقريبا .

ترص انصاف الباذنجان على صنية مدهونة بالزيت وتدخل فرن الحرارة عالية حتى يستوى الباذنجان نصف تسوية او المدة ١٥ دقيقة

★ تحضير الحشوة

يقطع المشروم برنواز ويقلى فى الزيت لمدة دقيقتين ثم يضاف البصل الناعم والثوم والبقدونس ونجمع خليط المشروم مع قلوب الباذنجان التى عملت مربعات من قبل وتجهز الباذنجان للحشو .

يتم عمل عصاج للحم مع البصل والثوم والبقدونس والتسوية على النار مع اضافة الملح والفلفل ثم خلطهم مع خليط المشروم خلطا جيدا ونغير حشو الباذنجان مرة ثانية وندخلة الفرن لمدة ١٠ دقائق اخرى .

يمكن وضع ملعقة طماطم معجون طماطم صغيرة على سطح كل قطعة باذنجان

كيفية عمل عجينة الفطائر السريعة

المقادير : ٢ كيلو جرام دقيق فاخر - ٢٠٠ جرام زبدة - ٣ بيض -

نصف كوب زيت زيتون - خميرة فورية - ملعقة سكر صغيرة - ملح

الطريقـة : فى حوالى نصف كوب ماء نضع الخميرة وهى عبارة عن ملعقتين من الخميرة الفورية ملاعق صغيرة + ملعقة سكر ،ونقلبهم وننتظر حتى تفور الخميرة .

وحتى تفور الخميرة نقوم بوضع الدقيق بعد نخله فى وعاء العجينة ونعمل بة حفرة فى المنتصف ونقوم بتسييح الزبدة ووضعها فى الدقيق مع البيض والزيت والملح

ونبدا فى عجنة الفطائر نلاحظ اذا احتاجت العجينة الى ماء فنزيدها ماء ساخن قليلا قليلا .

نترك العجينة ترتاح حوالى ساعة على الاقل وحتى تفور العجينة لفعل الخميرة هذة العجينة يمكن عمل منها جميع انواع الفطائر كما يمكن خبز اقراص منها فى الفرن تستعمل فى حلويات (ام على) وتارت الفاكهة وغيرها .

يمكن حفظها فى الفريزر لمدة عام كامل وتقطيعها قطعا حسب الطلب وكلما طال زمن وضعها فى الفريزر ازرادت جودة . وبالف هنا وشفا .

★ حشو عجينة الفطائر

يمكن حشو عجينة الفطائر بالعديد من الاكلات الطيبة باللحم المفروم - بالفراخ المفرومة او المقطعة نساير صغيرة - بالمشروم بالسبانخ والجبنة البيضاء بالخضار المبشور المشكل

★ فى حالة الحشو باللحم او الفراخ .

يتم تعصيج اللحم او الفراخ كالاتى حسب الكمية المتوفرة من العجينة فمثلا نصف لحم مفرومة او نصف كيلو لحم فراخ يحتاج الى :

١ بصلة بيضاء كبيرة مفرومة ناعمة - ٣ فص ثوم ناعم - حزمة كزبرة ناعمة - ١ جزرة مبشورة - ٢ ملعقة زيت - ملح وفلفل اسود ، يرفع وعاء على النار وبة الزيت وجميع المقادير السابقة من الخضروات وتحمر جيدا ثم نضيف اليها اللحم او الفراخ ونقلب حتى تستوى تماما ثم نضيف الملح والفلفل ويكون العصاج جاهزا للحشو .

★ اما فى الحالات الاخرى :

السبانخ تسلق وتصفى وتصفى جيدا وتخلطبالجبنة البيضاء مع اضافة قليل من البهارات الباردة (كمون - كزبرة - والملح حسب نوع الجبنة) وتكون السبانخ جاهزة للحشو .

والباقى بالتسوية فى طاسة مع اضافة الملح والبهارات وهكذا . **بالف هنا وشفا .**

★ الحمص بالطحينة

المقادير : نصف كيلو جرام حمص مسلوق - ١٠٠ جرام طحينة بيضاء طازجة - حوالى ٥جرام ثوم مدقوق مع قليل من الملح - ١٠٠ جرام عصير ليمون - نصف كوب ماء بارد - بقدونس مفروم - بابريكا (فلفل احمر بودرة).

الطريقة : يمزج الثوم بالحمص ويضاف الطحينة ويخلط جيدا ثم يوضع فى مطحنة ويطحن جيدا ويضاف عصير الليمون شيئا فشيئا ثم يخلط خلطا قويا ويصفى بمصفاه ناعمة بعدها يصب فى اطباق التقديم ويجمل بقطع الليمون والبقدونس .

الباذنجان والكوسة المقبلة

المقادير : كيلو ونصف باذنجان اى نوع - ٣٠٠ جرام زيت للقلى - ملح - ١٠ جرام ثوم - عصير ليمون

الطريقة : يقشر الباذنجان ويقطع قطعا طويلة او مستديرة سمكها ١سم يرش فوقها ملح ناعم حتى يفقد ماؤة الذى يسبب اللون الاسود ويتم القلى بعد التتيل بالدقيق فى زيت متوسط الحرارة ثم يرص فى صنية التقديم ويرسب علية الثوم المطحون مع قليل من الملح والمخلوط بالليمون ويرسب اخيرا البقدونس على وجة الباذنجان . **وبالف هنا وشفا .**

★ سلطة الخس والزيتون

المقادير : ١ كوب زيتون مخلل اخضر مخلى من البذور - ٢ حبة طماطم - بصلة صغيرة مفرومة ناعمة - ١ حبة فلفل رومى - عصير ٢ ليمون - ربع كوب زيت زيتون - ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة شطة حسب الرغبة .

الطريقة : تقشر الطماطم وتقطع ناعم وتضاف الى الزيتون المخلى بدون بذر تضاف البصلة المفرومة والفلفل الرومى اذا رغبت الى الزيتون والطماطم يرش فوقهم الكمون والملح والفليفلة المفرومة وتجمل السلطة بعيدان البصل الاخضر .



★ سلطة الخس

المقادير : ١ خسة كبيرة حبتان من الطماطم الجامدة والمقطعة الى جوليان (نصف حلقات) - بصلة كبيرة مقطعة حلقات - حبة فلفل رومى اخضر وحبة احمر - ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - اوراق النعناع الاخضر - نصف ملعقة نعناع ناشف - كمون حسب الرغبة فلفل حار لمن يرغب - خل - قليل من الزيتون .

الطريقة : تقطع اورق الخس النظيف الى اربع اجزاء ، يوضع الخس فى طبق ويوضع علية حلقات الطماطم والبقدونس المفروم ثم حلقات البصل يضاف الفلفل الحار وخليط عصير الليمون وزيت الزيتون ، والملح والفلفل والنعناع والكمون تخلط السلطة جيدا وتقدم مع اللحوم . وبالف هنا وشفا .

★ سلطة البيض

المقادير : ٧ بيضات - خسة كبيرة - نصف حزمة بصل اخضر - ٣ ملاعق كبيرة - جبنة شيدر مبشورة - حزمة بقدونس مفرومة - ٢ ملاعق خل - نصف كوب زيت زيتون - ملح - كمون - شطة حسب الرغبة .

الطريقة : للتزين : فلفل احمر رومى - بقدونس مفروم يسلق البيض بالماء والملح لمدة ١٠ دقائق ، تبريد البيض بالماء البارد ويقشر البيض تقسم كل بيضة الى قسمين ، يقطع الخس والبصل الاخضر قطعا طولية ورفيعة جدا ما امكن يمزج الملح مع الكمون مع الخل وزيت الزيتون والشطة مزجا جيدا حتى يتغير لون المزيج يرتب طبق السلطة كالتالى نفرد الخس والبصل اولا ثم نضع البيض فى شكل جميل على الخس والبصل وترسب على البيض خليط زيت الزيتون والخل ، ثم ترسب على الوجة الجبنة الشيدر .بالف هنا وشفا .

★ سلطة منوعة

المقادير :

خسة خضراء صغيرة وخسة حمراء او أفرنجى صغيرة ايضا - حبتان طماطم - حبتان جزر - حزمة الجرجير - فلفل اخضر واحمر واصفر - حبتان خيار نصف كوب زيتون اسود وكوب زيتون اخضر - ٦ قطع خبز توست - قطعة جبنة صفراء مبشورة - قليل من زيت الزيتون - ٣ ملاعق خل احمر .

الطريقة :

نزيل حواف التوست الحمراء ونقطعة مكعبات ١سم٣ ونحمرة فى الزيت نبشر الجبنة نقطع الخيار حلقات نقطع الطماطم حلقات الفلفل يقطع طويلا يفرم الجرجير بعد غسلة يفرم الخس ايضا ناعما ويضاف الجبنة على حدة وفى طبق كبير نضع كل صنف على حدة ان امكن ويرش الصوص نفسة الذى استخدم مع السلطة البيض على كل هذة الانواع . **وبالف هنا وشفا .**



باب الأسماك

سمك روستو (عربى)

المقادير : ١ سمكة حجم كبير اى نوع يفضل الهامور - منظفة جيدا - حزمة كزبرة خضراء - بصلة كبيرة - حزمة بقدونس - ٤ فص ثوم - ملح وفلفل - بهارات (كمون وكزبرة بودرة)

الطريقة : يحمر الزيت ويقلى فية البصل والثوم والكزبرة والبقدونس ثم يضاف الكركم ، والملح والفلفل ، يسوى الخليط جيدا ويضاف الية بعض الماء حسب الحاجة ، تتبل السمكة بالملح والفلفل والكمون والكزبرة مع احداث شقوق عرضية فى السمكة ، لتشرب من التتبيلة توضع السمكة فى صنية الفرن ويضاف اليها خليط البصل بحيث يلف السمكة من كل جانب ونصفى الزيتون والكمون والخل ، وتدخل الفرن لمدة ٤٠ دقيقة حتى تتم التسوية .

تقدم ساخنة ومزينة بشرائح الليمون وتسقى من الصوص المختلف من تسويتها . يقدم ارز الصيادية . **بالف هنا وشفا** .

★ صوص السمك السريع

المحتويات :

الصوص المتخلف من تسوية السمك الروستو عموما بصلة صغيرة مفرومة ناعمة - ٢ فص ثوم مفروم ناعمة - ملعقة صغيرة كركم - ملعقة كمون - ملعقة كزبرة - ٢ ملعقة دقيق .

الطريقة : يحمر البصل والثوم وتضاف اليهما الصوص المتخلف من تسوية السمك فى الفرن وتتركها تغلى لمدة ٥ دقائق ، ويذاب الكركم

والكمون والكزبرة فى قليل من الماء ثم يضاف الى الصوص يذاب الدقيق فى قليل من الماء البارد ويضاف قليلا قليلا حتى تربط الصوص فنضبط الطعم ويبقى الصوص جاهزا ويقدم بجوار السمك

صنية السمك بالخضار

المقادير : ٢ كيلو سمك هامور او بورى - حزمة كزبرة - حزمة بقدونس - ٤ بصلة شرائح - ملح وفلفل - ٦ فصوص ثوم - ملعة كركم - نصف كوب زيت زيتون -

نصف كوب كرفس - ٤ بطاطس مكعبات - ٤ جزر مكعبات - ٤ طماطم مفرومة - ورق لورا - بقدونس - عصير ليمون .

الطريقة :

اولا : غسل السمك جيدا وتنظيفة خارجا وداخلا وترش بالملح والفلفل ويقطع البصل شرائح وتحمر بالزيت حتى يصفر ويضاف الكرفس والبطاطس والجزر والثوم ويقلب لمدة ١٠ دقائق ، نضيف ورق اللورا والطماطم ثم ملعقة صغيرة من الملح والسكر اصنف ، ربع كوب زيت وضعة على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة مع الاطمئنان على حاجتة للماء.

يرص السمك فى صنية التسوية ويصب علية الصلصة وترش نصف كمية البقدونس وندخل السمك الفرن ٣٠ دقيقة بعد التسوية يرش عصير الليمون ويجمل بباقى البقدونس ويجمل بحلقات الليمون والطماطم .

وبالف هنا وشفا .

★ سمك الصيادية

من اشهر الاكلات العربية

المقادير : اى نوع من انواع السمك الذى تحب او المتاح والسهل الحصول علية - ٢ كيلو جرام سمك مقطع القطع التى تناسب التقديم - ١ كيلو بصل مقطع شرائح -

٥ فص ثوم - ٣ عيدان قرفة - ٥ حبهان - بعض الكزبرة الحب - قليل من الزيت .

الطريقة : فى قدر كبير نضع البصل والثوم والحبهان والقرفة والكزبرة الحب مع قليل من الزيت ويرفع على النار ويقلب حتى يصبح لونة بنى غامق وتنفصل كل شريحة بصل لوحدها عندها نطفئ النار وتزيد البصل بالماء حسب الكمية المطلوبة لكمية الارز وتبقى على النار حوالى ١٥ دقيقة وهى تغلى ثم ترفع من على النار وتصفى جيدا ثم تعاد الى الماء ويضاف اليها البهارات والملح (كمون بودرة - كزبرة - قرفة) كما نسقط السمك فنرفعة ونسقط الارز ويتم الطبخ كالعادة باضافة القليل من السمن البلدى . يقدم هذا الارز وعلى وجهة قطعات السمك . **بالف هنا وشفا** .

★ البورى الملفوف

المقادير : ٢ كيلو جرام بورى - ٥ قطع لكل كيلو منظف ومغسول جيدا - ٢ بصلة كبيرة كبير مقطعة شرائح ناعمة - ٥ فص ثوم كبير - حزمة كزبرة خضراء -

٢ حبة طماطم متوسطة - ٥ ليمون عصير متوسط - ملح وفلفل وكمون - نصف كوب زيت زيتون - او غيرة ،ورق السيلفر (الالمونيوم) .

الطريقة : يدق الثوم فى الهون مع قليل من الملح حتى يصبح معجون

ويوضع فى الزيت والمسطردة ومفروم الكزبرة والكمون ويضرب جيدا ويضاف عصير الليمون .

باقى المكونات تجمع فى شرائح طويلة ويضاف اليها ما يكفيها من ملح وفلفل وكمون .

نحضر ورق السيلفر ونضع فى كل واحدة كمية من الخلطة ثم نضع سمكة فوق الخضار ثم يعد بعض الخضار فوق كل سمكة حتى ننتهى من الكمية كلها نلف كل سمكة لفا جيدا بالالمونيوم ، ونضع العشر سمكات فى صنية بها ماء قليل وملح وندخلها الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم نقلبها على الجنب الاخر ويعيدها الى الفرن ثانية لمدة ٣٠ دقيقة او حتى نرى السيلفر وكأن فارغ وليس بة شئ يكون السمك قد استوى يقدم فى الورق كما هو مع فتح الورقة فقط . **وبالف هنا وشفا** .

★ كيفية سلق السمك

المقادير : ٢ كيلو سمك احجام كبيرة ومستاوية - ملح وفلفل - ٢ بصلة متوسطة مقطعة ٤ قطع - ٥ فصوص ثوم مقطعة شرائح - ١ ملعقة كمون كبير - ١ ملعقة كزبرة كبيرة - عصير الليمون - زيت .

الطريقة : يحمر البصل والثوم ثم يضاف الية الماء ويبقى يغلى لمدة ٥ دقائق ثم تهدئ النار وتضيف باقى البهارات والملح وتضع السمك برنق فى الماء وهو يغلى لمدة ٢٠ دقيقة او حتى التسوية ، يرفع السمك برنق من الشوربة ، ويصب علية عصير الليمون ويرش علية البقدونس المفروم .

يستعمل معة صوص المايونيز او نفس الشوربة نربطها بقليل من الماء والنشا واضافتها الى الشوربة تصبح صوص جميل جدا مع الرز الصيادية .

وبالف هنا وشفا .

★ شروط استخدام السمك

١ ـ ان تكون رائحة السمك مقبولة .

٢ ـ يكون لحم السمك قويا عند الضغط علية .

٣ ـ ان تكون الخياشيم حمراء بلون طبيعى .

٤ ـ ان يتناسب نوع السمك مع نوع الطهى .

★ تجهيز السمك

يقطع الذيل والزعانف ويزال القشر بحكة من جهة الذيل الى الرأس تفتح البطن وتزال الاحشاء وتغسل البطن جيدا يغسل السمك بالماء ويدعك بالملح والدقيق لازالة الرائحة والدم مفيدا لكبار السن والاطفال .

★ طهى السمك حسب نوعة

من الافضل ان تستعمل هكذا ولكن ليست قاعدة ثابتة .

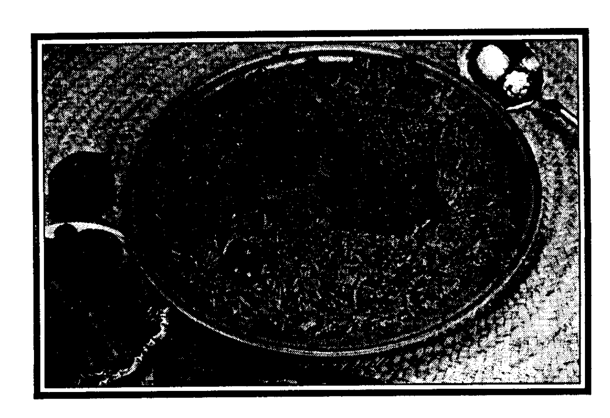
سمك الدنيس : للشوى والسلق والصوانى .

سمك الوقار : شوربة وكمونية وصيادية .

سمك البلطى : مشوى ومقلى وطاجن وروستو .

سمك البورى : مشوى ومقلى وباكيت ملفوف وبالصلصة .

سمك القاروص : شوربة وصيادية ومقلى وروستو وبوفنيك .



كما اشارنا من الافضل وليست قاعدة ثابتة ولكن يمكن استخدام المتاح حسب الحاجة ولامشكلة .

★ السمك المقلى

المقادير : ٢ كيلو سمك - ١ بصلة متوسطة - ٦ فصوص ثوم مهروس - زيت - بقدونس - مسطردة - بقدونس مفروم - ملح وفلفل وكمون - عصير ليمون .

الطريقة : تخلط الثوم والمسطردة والزيت ونبشر البصلة على مبشرة اليد وتعصر على الخلطة والبقدونس المفروم والملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ، تخلط كل المقادير جيدا نغمس قطع السمك فى الخلطة نضع السمك متلاصق وترش علية ما تبقى من التتبيلة وتبقى حوالى ساعة فى التتبيلة ثم نزيح التتبيلة عن السمك تماما ونغمسة فى الدقيق ويتم القلى فى زيت متوسطة الحرارة ويخرج من الزيت على مصفاة حتى يتخلص من الزيت ، يقدم ساخنا ومعة ارز الصيادية ، وصوص السمك وشرائح الليمون .

★ السمك المشوى

المقادير :

ملحوظة : يمكن شوى السمك بجلدة وقشرة وبدون فتح بطنة ، كما يمكن شوى السمك نظيف كما لو كان سيقلى ولافرق .

٢ كيلو جرام سمك بلطى - عصير بصلة صغيرة - ٥ فصوص ثوم - قليل من الفلفل الحار الاخضر - البقدونس - الملح والفلفل .

الطريقة :

تدق كل هذة المقادير وتخلط مع بعضها تماما ، يدهن السمك ويحشى البطن بقليل منة ، ويبقى لمدة ساعة ثم نلف السمك فى الردة ونبدا شوى

السمك فى فرن عالى الحرارة ويتم الشوى على الجانبين حتى نحصل على لون المشوى الداكن وعند نهاية الشوى نضيف عصير الليمون فور خروج السمك من الفرن مباشرة يقدم مع الأرز الابيض والسلطة الخضراء

وبالف هنا وشفا .

★ جمبرى بالكارى

المقادير : صوص الكارى اولا : بصلة ناعمة - بقدونس مفروم - ٣ ورق لورا - ٤ حبهان - ٥ قرنفل - ٣ فص ثوم - ٢ اصبع موز - ١٥٠ جرام كارى بودرة - ٢ ملعقة زيت - كمون بودرة - كزبرة بودرة - ملعقة صغيرة شطة لمن يرغب - نصف كيلو جرام جمبرى مقشر ومنظف من الظهر ومقطع مكعبات صغيرة.

الطريقة : ترفع جميع المقادير الستة الاولى على النار مع الزبدة والزيت ويضاف الموز ويهرس جيدا ، ثم نضيف الكمون والشطة اما الكارى فيذاب فى قليل من الماء جيدا ويضاف الى الخليط لمدة دقيقة واحدة ونضيف ٢ كوب ماء وتستمر التسوية لمدة ١٠ ذقائق اخرى ، ثم ترفع من عن النار وتبرد وتضرب فى الخلاط وتصفى بمصفاة سلك دقيقة او بقطعة من الشاش .

ونقوم بربط الصوص باذابة قليل من النشا فى نصف كوب ماء بارد ونضيفة الى صوص الكارى ونرفعة على النار حتى اول غلوة .

يحتفظ بهذا الصوص فى الثلاجة لان يمكن استخدامة مع كل شئ من الاسماك واللحوم والخضروات فى حالة الجمبرى المقطع مكعبات صغيرة يحمر الجمبرى فى قليل جدا من الزيت ويصفى من الزيت ويرمى فى الصوص الكارى ويغلى بة لمدة دقيقتين فقط ، يقدم ساخنا مع الارز الابيض والعديد من المكرونات . **بالف هنا وشفا .**

★ السبيط المقلى

المقادير : ١ كيلو جرام سبيط او كالامارى (هما من الرخويات ذات الفم الذى يرى بة عدة ازرع طويلة تصطاد بها فرائسها) والفرق بين السبيط والكالامارى هو السبيط عريض ولحمة سميك والكالامارى مستطيل اضعف من السبيط و السبيط فى ظهرة عظمة عريضة عند نزعها تشق السبيط الى نصفين ، اما الاكالمارى فى ظهرة شريط خفيف طويل يشبة البلاستيك عند نزعة لايؤثر فى جسم الكالامارى لذلك يمكن تقطيع الكالامارى حلقات مستديرة اما السبيط لا يمكن تقطيعة الا اصابع ، ولكنهما يشتركان فى الطعم وطرق التسوية وفى الشكل نسبيا تنزع راسى السبيط ويستخدم فى الشوربة المأكولات البحرية وينزع الجلد البنى الرقيق حتى يصبح لون السبيط ابيض يقطع الكالامارى حلاقات والسبيط اصابع .

★ التتبيلة :

٥ بيض ـ بقدونس مفروم ـ ٣ ثوم مفروم ـ ملح وفلفل اسود ـ نكسر بيض واحدة ، نضرب فيها كل المكونات ضربا جيدا ثم نضيف باقى البيض نغمس كل الكمية فى الدقيق جيدا ثم نلقيها فى البيض مع التقليب حتى نحصل على مايشبة العجينة حول السبيط وتبقى ١ ساعة قبل القلى ثم يقلى السبيط فى زيت متوسط الحرارة لمدة دقيقتين فقط ولايزيد اكثر من هذا لانة كلما زاد الوقت فى الزيت يشد ويقوى حتى يصبح كالمطاط ولذلك دقيقتين فقط لاغير لذيذ جدا **الف هنا وشفا** .

****

الفهرس



